ಸಮತಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಮೇಳ



ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ

ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿಯ ರಾಜ್ಯ ಪದಾಧಿಕಾರಿಗಳು

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು	:	ಪ್ರೊ. ಸಿ.ಎನ್.ಆರ್.ರಾವ್, ಎಫ್.ಆರ್.ಎಸ್
ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು	:	ಪ್ರೊ. ಎಸ್.ಆರ್.ತೋಂಟದಾರ್ಯ ಪ್ರೊ. ಉಡುಪಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಶ್ರೀಮತಿ ಸಿ.ಸೌಭಾಗ್ಯ
ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ	:	ಸಿ.ಯತಿರಾಜು
ಸಹಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು	:	ಡಿ.ಆಂತೋಣಿ ಸ್ವಾಮಿ ಎಂ.ಎಸ್.ಮನೋಹರ್ ವಿಲ್ಫ್ರೆಡ್ ಡಿಸೋಜ ಈ.ಬಸವರಾಜು
ಖಜಾಂಚಿ	:	ಡಾ. ಎಸ್.ಚಟರ್ಜಿ

ಸಮತಾ ಗೀತೆಯ ಹಾಡೋಣ ಬನ್ನಿ

ಹಾಡೋಣ ಬನ್ನಿ ಹಾಡೋಣ ಬನ್ನಿ। ಸಮತೆಯ ಗೀತೆಯ ಹಾಡೋಣ ಬನ್ನಿ।
ಸೇರೋಣ ಬನ್ನಿ ಸೇರೋಣ ಬನ್ನಿ। ಸಮತಾ ಮೇಳಕ್ಕೆಸೇರೋಣ ಬನ್ನಿ।
ತಂದಾನಿ ತಾನೋ ತಾನಿ ತಂದಾನೋ। ತಂದಾನಿ ತಾನೋ ತಾನಿ ತಂದಾನೋ।। ಸ ।।

ಬದುಕಿನ ಹೊಸ ರಾಗ ಹಾಡೋಣ ಬನ್ನಿ। ಬದುಕಿಗೆ ಹೊಸ ಅರ್ಥ ನೀಡೋಣ ಬನ್ನಿ।
ಬದುಕಿಗೆ ಹೊಸ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ತುಂಬೋಣ ಬನ್ನಿ। ಬದುಕಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಪಡೆಯೋಣ ಬನ್ನಿ।
ದುಡಿದವರೆ ಬನ್ನಿ, ದಣಿದವರೇ ಬನ್ನಿ। ಬನ್ನಿ ಎಲ್ಲರು ಒಂದಾಗಿ ಬನ್ನಿ ।। ।।

ಮೌಢ್ಯತೆಯ ಪೊರೆಯನು ಕಳಚಿಟ್ಟು ಬನ್ನಿ। ಕಟ್ಟಳೆಯ ಕಟ್ಟನು ಕಿತ್ತೊಗೆದು ಬನ್ನಿ।
ಹೆಣ್ಣಿನ ಕ ... ನ್ನಿ।
ನೊಂದ ...

ಅಕ್ಷ ...
ಸ್ವಾತಂತ್ರ ...
ಬಾಲೆ ...

ಕೀಳರಿಮೆ ...
ಕ್ರಾಂತಿ ...
ನೀರೆ ...

ರಾಮಕೃಷ್ಣ

ಸಮತಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಮೇಳ

ಕೈಪಿಡಿ

ಸಂಪಾದಕರು

ಎನ್.ಇಂದಿರಮ್ಮ

ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ

ಸಮತಾ

ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಕೆಮಿಕಲ್ ಸೊಸೈಟಿ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ, ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಂದಿರ

ಬೆಂಗಳೂರು --560012

`SAMATHA VIGYANA MELA' A Collection of Activity Guide Book. Edited by N.Indiramma, Printed & Published by C.Yathiraju, Secretary Bharath Gyan Vigyan Samithi, C/o Electro Chemical Society of India, Indian Institute of Science, Bangalore-560012
Phone:3342384

No. of Pages 76 + IV

ಮೊದಲ ಮುದ್ರಣ 1997

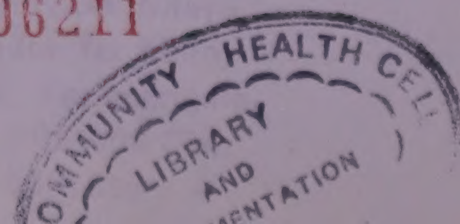
2000 ಪ್ರತಿಗಳು

ಬೆಲೆ - ರೂ. 15 /-

ಮುಖಪುಟ - ಒಳಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ ಎಂ.ಹೆಚ್.ಶ್ರೀಧರಮೂರ್ತಿ

Composing and Printed at

Akshara Vinyasa
24, 5th Main, Ghandinagar,
Bangalore - 09



ಪರಿವಿಡಿ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಮಹಿಳಾ ಸಮಾನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಪಾರ ಕಾಳಜಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಗುರಿ ಇನ್ನೂ ಬಹಳ ದೂರವೇ ಇದೆ. ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೊ, ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದಲೋ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದಲೋ ಇನ್ನೂ ಗೃಹಬಂಧನದಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ದುಡಿಯುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾದಂತೆ ಕಂಡರೂ ಸಹ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕಿರುಕುಳಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಜನ ವಿಭಾಗ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜಾಗೃತಿ ಹೊಂದುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು ಮತ್ತು ಅದು ಮೊದಲಿನದು. ನಂತರವೇ ಉಳಿದೆಲ್ಲಾ ವಿಮೋಚನಾ ಕಾರ್ಯಗಳು ಜರುಗವುದು.

ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲು ಅನೇಕ ಕಲಾ ಜಾಥಾಗಳನ್ನು, ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು, ಸಮಾವೇಶಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. 'ಸಮತಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಮೇಳ' ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ. ೫೦ನೇ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯೋತ್ಸವದ ಅಂಗವಾಗಿ "ದೇಶ ತಿಳಿಯೋಣ, ದೇಶ ಬದಲಿಸೋಣ" ಎಂಬ ರಾಷ್ಟ್ರವ್ಯಾಪಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಂಗವಾಗಿ ಈ ಮೇಳಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮೇಳಗಳ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಗೃಹಬಂಧನಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಾಮಾಜೀಕರಣಗೊಳಿಸಿ ಅವರ ಜಾಗೃತಿಗೆ ಅವರೇ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಅವರನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರನ್ನಾಗಿಸಲು ಉದ್ದುದ್ದ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಮಾಡದೇ ಅವರ ಬದುಕನ್ನು ಅವರೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ಆಟ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಈ ಮೇಳಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ೩ ದಿನ ಸ್ಥಳೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಈ ಮೇಳಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ೮-೧೦ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿನ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಪವಾಡದ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಯಲು ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಗ್ರಾಹಕ ಜಾಗೃತಿ, ಗೃಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಾ ದೊರಕುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ಅವರವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ರಾಜಕೀಯ ಮೀಸಲಾತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲೂ ಅನೇಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿವೆ. ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸೇರಿ ೩ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಸಂಸಾರದ ಜಂಜಾಟಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮರೆತು ಸಂತೋಷಪಡುವಂತಾಗದರೆ ಕೆಲವು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾದರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಈ ರೀತಿಯ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೇರುವಂತಾದರೆ ನಮ್ಮ ಈ ಸಮತಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಮೇಳಗಳು ಸಾರ್ಥಕವಾದಂತೆ. ಈ ಮೇಳಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿಸಲು ಅನೇಕ ಪರಿಣಿತರು ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಅಕ್ಷರ ರೂಪವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಣಿತರಿಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮಿತಿಯ ವಂದನೆಗಳು ಸಲ್ಲುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪರಿಣಿತರ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅತ್ಯಂತ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಸಂಕಲಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ಕೈಪಿಡಿಯ ರೂಪ ನೀಡಲು ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ಶ್ರಮಿಸಿದ ಎನ್.ಇಂದಿರಮ್ಮನವರಿಗೂ ಹಾಗೂ ತುರ್ತಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಎಂ.ಎಚ್.ಶ್ರೀಧರಮೂರ್ತಿಯವರಿಗೂ, ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಮುದ್ರಣ, ಜೋಡಣೆ, ಮುದ್ರಿಸಿ ಕೊಟ್ಟ 'ಅಕ್ಷರ ವಿನ್ಯಾಸ' ಬಳಗಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಸಮಿತಿಯ ಪರವಾಗಿ ವಂದನೆಗಳು ಸಲ್ಲುತ್ತವೆ.

ಪಿ.ಸೌಭಾಗ್ಯ
ಸಂಚಾಲಕಿ
ಸಮತಾ

ಸಿ.ಯತಿರಾಜು
ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ
ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ
ಬೆಂಗಳೂರು

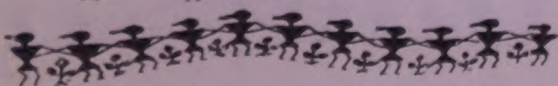
ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣ

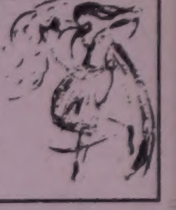


ಒಂದು ಪ್ರಜಾಸತ್ತಾತ್ಮಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ತನ್ನ ಹಕ್ಕು ಬಾದ್ಯತೆಯ ವಿಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಹಾಗೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಸಮಾಜದ ಹರಿಕಾರರು ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀ ಈ ಎರಡೂ ಸಮುದಾಯ ತನ್ನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅರಿತು ಈ ಸಮಾಜದ ಉನ್ನತಿಗೆ ಶ್ರಮಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಚಲಿತ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಮನಸಿದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡುಗಳಿಬ್ಬರು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ ಸಮನಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏಳುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಕೊಡುಗೆ ಈ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದ್ದರೂ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಮೂರು ಕಾಸಿನ ಬೆಲೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಅಗಾಧ ಅನಕ್ಷರತೆ. ಇಂದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಅನಕ್ಷರತೆ ಶೇ 39.4. ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಧಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ. ಇಷ್ಟೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಶೇ. 60 ಭಾಗ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರಾಗಿ ಉಳಿದರೆ ಅವರು ಸಮಾಜದ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿಯಾರು? ಈ ದೊಡ್ಡ ಸಮೂಹದ ಕೊಡುಗೆ ಏನೂ ಇರಬಾರದೆ? ಈ ಗುಂಪಿನ ಶಿಕ್ಷಣ ದೊರೆಯದ ಕಾರಣ ಅವರಿಂದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿನ ಈ ಕೊರತೆ ಅವರನ್ನು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ, ಧಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಪ್ರಪಾತಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದೆ. ಹೇಗೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಳು?

ಶಿಕ್ಷಣ ಅವಳಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಕೆಯ ಮೇಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಶೋಷಣೆಯನ್ನು ಆಕೆಯೇ ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಕೆ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಬೇಕು. ತನ್ನ ಮನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ತನ್ನ ಸಮಾಜ, ತನ್ನ ದೇಶ, ಪ್ರಪಂಚದ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಆಕೆ ತಿಳಿಯುವಂತಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ತನ್ನ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಆಕೆಗೆ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಬೇಕು. ತನ್ನ ಕೀಳಿರಿಮೆ ಗೂಡನ್ನು ಕಿತ್ತು, ಆಕೆ ಹೊರಬರಬೇಕು. ಮಹಿಳೆ ಮನೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ, ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಗೆ, ಗಂಡನ ಸೇವೆಗೆ ಎಂಬ ಪರಂಪರಾನುಗತ ಚಿತ್ರ ಬದಲಾಗಬೇಕು. ಅವಳ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ಜೀವಿಸಲು ಆಕೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಆಕೆ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಶಿಕ್ಷಣ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರಗತಿಯ ಸೂಚಕ. ಆಕೆಗೆ ಕೊಡುವ ಶಿಕ್ಷಣ ಬಹಳ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ





ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಆತ್ಮಗೌರವ, ದೃಢ ಮನಸ್ಸು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ, ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು, ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಮದುವೆ ವಯಸ್ಸು, ಸಮಾನ ಕೂಲಿ, ಕಾನೂನು ತಿಳುವಳಿಕ ಆಡಳಿತ, ವಿಜ್ಞಾನ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಪರಿಸರ ಪ್ರೀತಿ,ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಹಾರ ಎಲ್ಲದರ ಜ್ಞಾನ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಅಕ್ಷರತ ಬದುಕಿನ ಜ್ಞಾನದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಮೊತ್ತ ಮೊದಲ ಪ್ರಯತ್ನ ಅಕ್ಷರ ಕಲಿಸುವುದು. ಅನಂತರ ಅವರ ಬದುಕಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲು ಸಮಾಜ ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

ಬದುಕಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲು ಸಮತಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು:

1. ಪರಿಚಯದ ಆಟ:

ಮೊದಲು ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ತರಬೇತುದಾರರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಚೆಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಚೆಂಡನ್ನು ಒಬ್ಬ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗೆ ಎಸೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆ ಚೆಂಡನ್ನು ಹಿಡಿದವರು ತಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಹೇಳಿ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಚೆಂಡು ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಬಾರಿ ಸಿಗುವಂತೆ ಎಸೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಈ ಆಟದಿಂದ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಚಿತ್ರ ಬರೆಯುವುದು

ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಹಲವಾರು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು. ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರು ಕೊಡುವುದು. ಚಿತ್ರವನ್ನು ತರಬೇತುದಾರರು ಮೊದಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಕಳುಹಿಸಿ ಮೊದಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. ಅವರು ಚಿತ್ರವನ್ನು ನೋಡಿದ ನಂತರ ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದು ಆ ಚಿತ್ರವನ್ನು ತಮ್ಮ ಗುಂಪಿನ ಜೊತೆಗಾತಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರಂತೆ ಆಕೆ ಚಿತ್ರ ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಗುಂಪಿನವರೂ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಬರೆದ ನಂತರ ಮೂಲ ಚಿತ್ರಕ್ಕೂ ಅವರು ಬಿಡಿಸಿರುವ ಚಿತ್ರಕ್ಕೂ ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಎಂಬುದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು. ನಂತರ ಏಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಯಿತು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುವುದು.

ಉದ್ದೇಶ : ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ವಿವರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಧ್ಯಮ ಭಾಷೆ, ಪರಿಣಾಕಾರಿಯಾಗಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ-3

ನಾಟಕದ ಮೂಲಕ 'ಸ್ತ್ರೀ' ಶಿಕ್ಷಣದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವುದು.

"ಹುಡುಗಿ ಓದಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?" ನಾಟಕ

ಚಟುವಟಿಕೆ-4

ಪಠ್ಯ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲು ಕೊಡುವುದು.

1. ಹೆಣ್ಣು, ಗಂಡುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ರೀತಿ
2. ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಮಗುವಿನ ಬಗ್ಗ ತಾರತಮ್ಯ ತೋರಿಸುವ ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸಿ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ-5

ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡಲು ಹೆಣ್ಣು ಮಾತ್ರ ಕಾರಣಳೇ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುತ್ರ ಅಥವಾಪುತ್ರಿ ಜನ್ಮ ಕೊಡಲು ಹೆಣ್ಣೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ ತಾಯಿ



ಕಾರಣವೋ, ತಂದೆ ಕಾರಣವೋ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಲೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಗಂಡು ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡುವ ತಯಾರಿ ದೇಹದ ಒಳಗಡೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಅಥವಾ ಗಂಡು ಮಗು ಜನಿಸಲು ತಂದೆಯ ವಂಶವಾಹಿನಿಯೇ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲವೇ? ಇದನ್ನು ಒಂದು ಆಟದಿಂದ ಕಲಿಯೋಣ.



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ : 2 ಡಬ್ಬಿ, ಎರಡು ಬಣ್ಣದ ಗೋಲಿಗಳು(3:1 ರ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಎರಡು ಡಬ್ಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರ ಮೇಲೆ XX ಎಂದು ಬರೆಯಿರಿ. ಮತ್ತೊಂದರ ಮೇಲೆ XY ಎಂದು ಬರೆಯಿರಿ. XX ಬರೆದ ಡಬ್ಬಿಯ ಮೇಲೆ ಮಹಿಳೆಯ ಚಿತ್ರ XY ಎಂದು ಬರೆದ ಡಬ್ಬಿಯ ಮೇಲೆ ಪುರುಷನ ಚಿತ್ರ ಅಂಟಿಸಿ.

ನೀವು ಹಳದಿ ಗೋಲಿ 15 ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಗೋಲಿ 5 ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ XX ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ 10 ಹಳದಿ ಗೋಲಿ XY ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ 5 ಹಳದಿ ಗೋಲಿ, 5 ಕೆಂಪು ಗೋಲಿ ಹಾಕಿ.

ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಕರೆದು ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಅತ್ತೆಯಂತೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರನ್ನು ಸೊಸೆಯಂತೆ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಅತ್ತೆ ರಾಧಾ ಮತ್ತು ಸೊಸೆ ಸೀಮಾ

ಈ ಎರಡೂ ಪಾತ್ರಗಳು ಒಂದು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ (Role Play)

ರಾಧಾ: ಹೇ ಮಗನೇ, ಈ ಸಾರಿ ಗಂಡು ಮಗುವೇ ಬೇಕು. ಯಾವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯ ಮಾಡಿದ್ದೆವೋ ಎರಡೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳೇ ಆದವು. ಯಾರಿಗೂ ಮುಖ ತೋರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಸೀಮಾ: ಹೋ ಅತ್ತೆ, ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಗಂಡು, ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ, ಗಂಡೋ ಹೆಣ್ಣೋ ಎನ್ನುವುದು ನಾವು ಗರ್ಭವತಿಯಾದಾಗಲೇ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ರಾಧಾ: ದೇವರ ಬಗ್ಗೆ ಅಷ್ಟು ಕೇವಲವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತೀಯಲ್ಲ, ನಿನಗೆ ನಾಚಿಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾ? ಹೋಗು, ದೇವರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಮೆ ಕೋರಿಕೋ ಹೋಗು.

ಸೀಮಾ: ಅತ್ತೇ, ನಿಮಗೆ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಅಷ್ಟು ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ನನ್ನ ಮೇಲೂ ಅಷ್ಟೇ ನಂಬಿಕೆ ಇಡಿ. ನಾನೇ ದೇವರ ರೀತಿ ವರಕೊಡಬಲ್ಲೆ. ಬಾ ಇಲ್ಲಿ ಆಟ ತೋರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ ನೋಡೋಣವಾ?

ನಿಮಗೆ ಗಂಡು ಬೇಕೋ ಹೆಣ್ಣು ಬೇಕೋ ಹೇಳಿ?

ರಾದಾ: ಗಂಡಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಏನು?

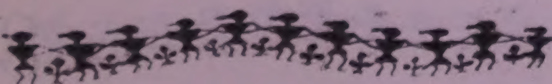
ಸೀಮಾ: ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಎರಡೂ ಡಬ್ಬಿಯಿಂದ ಒಂದೊಂದು ಗೋಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಡಿ. ನಂತರ ತೋರಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಎರಡೂ ಹಳದಿಯವೇ ಆಗಿದ್ದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಗು ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಒಂದು ಕೆಂಪು ಒಂದು ಹಳದಿ ಆಗಿದ್ದರೆ ಗಂಡು ಮಗು ಆಗುತ್ತದೆ.

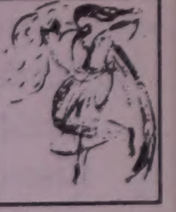
ರಾಧಾ: ಏನೇ ಇದರ ರಹಸ್ಯ?

(ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ 4-5 ಜನರನ್ನು ಕರೆದು ಗೋಲಿ ತೆಗೆಯುವುದನ್ನು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬಹುದು) ಎಂತೆಂಥಾ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋಗಿ, ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿ ದೇವರನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದವರಿಗೆ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಾಗಿವೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸದಿರುವವರಿಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ತಮಾಷೆ ಮಾಡಿ)

ಸೀಮಾ: ಏನಿಲ್ಲ ಅತ್ತೆ. ಇಷ್ಟೇ ಇದರ ರಹಸ್ಯ. ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲು 44 ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಜೊತೆ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧರಿಸುವ XX ಎಂಬ ವರ್ಣತಂತುಗಳಿವೆ. ಪುರುಷರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮಾಮೂಲಿ 44 ವರ್ಣತಂತುಗಳ ಜೊತೆ ಲಿಂಗ ನಿರ್ಧರಿಸುವ XY ಎಂಬ ವರ್ಣ ತಂತುಗಳಿವೆ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಅಂಡಾಣು ಗಂಡಿನ ವೀರ್ಯಾಣು ಜೊತೆ ಬೆರೆತಾಗ-ಹೆಣ್ಣಿನ X ಜೊತೆ ಗಂಡಿನ Y ಇರುವ ವೀರ್ಯಾಣು ಬೆರೆತರೆ -XY ಎಂದಾಗಿ ಮಗು ಗಂಡಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೆಣ್ಣಿನ X ಜೊತೆ ಗಂಡಿನ X ಇರುವ ವೀರ್ಯಾಣು ಬೆರೆತರೆ - XX ಎಂದಾಗಿ ಮಗು





ಹೆಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸಾರಿ ಸಂಯೋಗವಾದ ನಂತರ ವ್ರತ ಮಾಡಲಿ, ದೇವರ ಪೂಜೆ ಮಾಡಲಿ ಮಗುವಿನ ಲಿಂಗ ಬದಲಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

ರಾಧಾ: ಹಾಗೇನೇ ಏನೋಮ್ಮ ನನಗೆ ಇವೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತೇ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಸೀಮಾ: ಈಗ ಗೊತ್ತಾಯ್ತಲ್ಲತ್ತೆ ಮುಂದೆ ಎಂದೂ ಹೆಣ್ಣು ಎಂದು ಮೂದಲಿಸಬೇಡಿ.

ರಾಧಾ: ಸರಿ ಕಣಮ್ಮ

ಚಟುವಟಿಕೆ - 6

ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲೆಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಪಾಲು ಕೆಲಸ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆಕೆ ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ನಲುಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ. ತನ್ನ ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದ ಅರಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಮನೆಯ ಗಂಡಸರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಸದಾಕಾಲವೂ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಪುರುಷರ ಸಹಾಯ ಸಿಗುತ್ತದೆಂಬ ಭರವಸೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಆಕೆ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾನೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಯಾರಾಗಬೇಕು.

ಉದಾ: ಬೇರೆ ಊರಿಗೆ ಪತ್ರ ಬರೆಯಬೇಕು. ಪತ್ರ ತರುವುದು ಎಲ್ಲಿಂದ? ಪೋಸ್ಟ್ ಆಫೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂಚೆಕಾರ್ಡ್ ಖರೀದಿಸಬೇಕು. ಅದರ ಬೆಲೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಬರೆಯುವಾಗ ಏನು ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ವಿಳಾಸ ಎಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು.

ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೋಸ್ಟ್ ಆಫೀಸ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ಇತ್ತು ಅಲ್ಲಿನ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ವಿವರಿಸಬಹುದು.

ಹಣ ಉಳಿತಾಯ ಮನೋವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ಪೋಸ್ಟ್ ಆಫೀಸ್‌ನ ವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

. ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಪೋಸ್ಟ್ ಆಫೀಸಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿತಾಯ ಖಾತೆ ತೆರೆದಂತೆ ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ತೆರೆಯುವುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಎಲ್ಲಾ ಅರಿವೂ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿರಬೇಕು.

a. ಬ್ಯಾಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಖಾತೆ ತೆರೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?
b. ಪಾಸ್ ಬುಕ್ ಎಂದರೇನು?
c. ಹಣ ಪಡೆಯುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
d. ಹಣ ತುಂಬುವಾಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?
e. ಪಂಚಾಯಿತಿ ಕಛೇರಿಗೆ ತನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯ ಅಥವಾ ಬಡಾವಣೆಯ ಕುಂದು ಕೊರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಹವಾಲು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

a. ಅರ್ಜಿ ಬರೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?
b. ಅದನ್ನು 'ಯಾರಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು?
c. ನಂತರದ ಕ್ರಮ ಏನು?

ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯೂ ಆಕೆಗೆ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

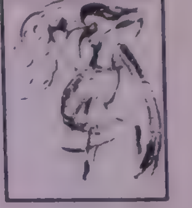
ಪೋಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆಗೆ ದೂರು ಸಲ್ಲಿಸುವುದು

ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೇಲೆ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆದಿದೆ ಎಂದರೆ ಆಕೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ನ್ಯಾಯ ಪಡೆಯಬೇಕು?

a. ಪೋಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆಗೆ ದೂರು ಬರೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?
b. ತನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಎಂತಹ ಜನರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು?
c. ತನ್ನ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಿಯೂ ದೌರ್ಜನ್ಯ ನಡೆಯದಂತೆ ಆಕೆ ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?
d. ಕಾನೂನಿನ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?
e. ಹಾಲಿನ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಹಾಲನ್ನು ಮಾರಿ ಜೀವನ ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ದಿನವೂ ಹಾಲು ಹಾಕುವಾಗ ಯಾವ ರೀತಿ ಲೆಕ್ಕ





ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹಾಲಿನ ಡೈರಿಯ ನಿರ್ವಾಹಕರು ಸರಿಯಾಗಿ ಲೆಕ್ಕ ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರಾ ಹೇಗೆ ಇಂತಹ ವ್ಯವಹಾರದ ಅರಿವಿರಬೇಕು.

ಅಲ್ಲದೆ ಈ ರೀತಿಯ ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಕರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ತಾವೊಂದು ಸಹಕಾರ ಚಳುವಳಿಯ ಪಾಲುದಾರರಾಗಿದ್ದೇವೆಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮುಖ್ಯ.

ಚಟುವಟಿಕೆ-7

ದಿನನಿತ್ಯ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

1. ನಾಡಿಯ ಬಡಿತವನ್ನು ನೋಡುವುದು ಹೇಗೆ?
   ತನ್ನ ಕಣಕೈನ ಉಬ್ಬಿದ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಬಡಿತ ಎಂದು ಅಳೆಯುವುದು. ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಇದರಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡು ತಾವೇ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
2. ಸಮಯ ನೋಡುವುದು ಹೇಗೆ?
   ಗಡಿಯಾರವನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೇಳುವುದು. ನಿಮಿಷದ ಮುಳ್ಳು, ಗಂಟೆ ಮುಳ್ಳು, ಸೆಕೆಂಡಿನ ಮುಳ್ಳು ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆ? ಒಂದು ಗಂಟೆಗೆ ಎಷ್ಟು ನಿಮಿಷ, ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸೆಕೆಂಡ್ ಎಂದು ತಿಳಿಸಬಹುದು.
3. ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ನೋಡುವುದು ಹೇಗೆ?
   ಕ್ಯಾಲೆಂಡರ್ ತಂದು ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಿವರಿಸಬೇಕು. ವರ್ಷದ ದಿನಗಳು, ತಿಂಗಳಿಗೆ ಎಷ್ಟು ದಿನ? ಯಾವ ಯಾವ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ದಿನ, ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಹುಣ್ಣಿಮೆ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
4. ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತೇವೆ? ಅವರು ಆರಾಮಾಗಿ ಕೂತಿರುವಾಗ ಅವರೇ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಓಡಿಸಿ ನಂತರ ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು.
5. ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಅಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಮಗು ಅಥವಾ ಮನೆಯವರ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಅಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ತರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಅಳತೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು. ದೇಹದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಷ್ಣತೆ ಎಷ್ಟು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ-8

ಭೂಪಟಗಳನ್ನು ಓದಿಸುವುದು: ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ಅಕ್ಷರಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರೇ ಅವರಿಂದಲೇ ಓದಿಸಿ ರಾಷ್ಟ್ರ,ರಾಜ್ಯ, ಜಿಲ್ಲೆ, ತಾಲ್ಲೂಕು ಹೀಗೆ ಹಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಾಲ್ಲೂಕು, ಹೋಬಳಿ, ಹಳ್ಳಿಗಳನ್ನು ಅವರೇ ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ಆಗಬೇಕು.

ಇದಕ್ಕೆ ಭೂಪಟ ತಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. (ದೇಶದ ಭೂಪಟ, ರಾಜ್ಯದ ಭೂಪಟ) ಯಾವ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆಯೋ ಆ ಜಿಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ಭೂಪಟ ತಂದರೆ ಇನ್ನೂಒಳಿತು.

ಚಟುವಟಿಕೆ-9

ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ : ಒಂದು ಟೇಬಲ್‌ನ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ದಿನನಿತ್ಯದ ಬಳಸುವ, ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಎಸೆದಿರುವ ಏನಾದರೂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಡುವುದು. ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷದ ಕಾಲ ಅವನ್ನೂ ಗಮನಿಸಲು ಬಿಟ್ಟು ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಬೇಕು(ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ಅಕ್ಷರಸ್ಥರಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯ). ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಬರೆಯುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ಬಹುಮಾನ ಘೋಷಿಸುವುದು.



ಪವಾಡ ರಹಸ್ಯ ಬಯಲು



ಪವಾಡಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಂದು ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ಕೈಚಳಕ ಅಥವಾ ವಿಜ್ಞಾನಾಧಾರಿತ ಪ್ರದರ್ಶನ. ಇಂದು ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅಂಧಾನುಕರಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಿಂದ ಬಹಳ ಜನ ದೂರವಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಜ್ಞಾನದ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಅಮಾಯಕ ಜನರು ಮೋಸಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರು ಇದಕ್ಕೆ ತಕ್ಷಣ ಮಾರು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಢ ಆಚಾರಗಳು ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರಿವೆ. ಅದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ಮೋಸಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ.

1. ಸಂತಾನವಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಸಂತಾನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ, 2. ಮೈಮೇಲೆ ದೆವ್ವ ಬರುವುದು, 3. ತನ್ನ ತಾನೇ ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವುದು, 4. ವಿಭೂತಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪವಾಡ ಪುರುಷರ ಕೈಚಳಕವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬಂಟಿಗಳಾಗಿ ಇಂತಹ ಅನ್ಯಾಯಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಂಘಟಿತ ಪ್ರಯತ್ನ ಫಲಪ್ರದವಾದೀತು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮತಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಪವಾಡ ರಹಸ್ಯ ಬಯಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ವಿಭಾಗವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

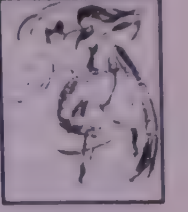
ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಆಗಲಿ ಜಾದೂವಾಗಲಿ ಅಲ್ಲ. ಆ ಮನೋರಂಜನಾ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬಯಲು ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವಲ್ಲ.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಉದ್ದೇಶಗಳೇನು? ಪವಾಡಗಳು, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ. ಇವುಗಳ ಪ್ರತಿಪಾದಕರು ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೋಸಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ.

"ಪವಾಡಗಳು" ಹೇಗೆ ನಡೆಯುತ್ತವೆ? ಜನಗಳನ್ನು ಮೋಸ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕೈಚಳಕ, ಮಾತಿನ ಮೋಡಿ, ಕೆಲವು



ರೀತಿಯ ಉಪಕರಣಗಳು, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ನಡೆಯುವ ಅದ್ಭುತವೆನಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಅತಿಮಾನುಷ, ದೈವಿಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದವೆಂದು ಮುಗ್ಧರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮೋಸಗಳಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾತ್ರ ಬೀಳುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಡಿ! ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ರಾಜಕಾರಣಿಗಳು, ಪೋಲೀಸು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ದೊಡ್ಡ ಹುದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿರುವವರು, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಎಲ್ಲರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಮಹಿಳೆ ಈ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಹೊರ ಬಂದರೆ ಆಕೆ ತನ್ನ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಇವುಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರನ್ನಾಗಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಮೂಡಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾದಾಳು.



ಪವಾಡ ರಹಸ್ಯ ಬಯಲು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನೋಡಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ವೀಕ್ಷಕರೆಲ್ಲರೂ ವಿಚಾರವಾದಿಗಳಾಗುತಾರೆ ಯಾ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಮೊದಲನೆಯ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗುವುದು.

ಕೈಚಳಕದ ಪವಾಡಗಳು

ಇವುಗಳಿಗೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ "ಪಾಮಿಂಗ್" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವುಗಳಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಕರ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆದು, ಶೂನ್ಯದಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು, ಮಾಯಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಒಂದು ವಸ್ತುವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿದಂತೆ ತೋರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ವಿಭೂತಿ ಸೃಷ್ಟಿ

ಈ ಪವಾಡದಲ್ಲಿ ವಿಭೂತಿ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಭೂತಿಯನ್ನು ಗಂಜಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸುವಾಸನೆಯುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಿಶ್ರಣದ ಚಿಕ್ಕ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಳಿಕ, ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಮತ್ತು ತೋರು ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹಿಡಿದು, ಕೈಯನ್ನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಆಡಿಸಿ, ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ಹುಡಿ ಮಾಡಿ ವೀಕ್ಷಕರಿಗೆ ಹಂಚುವುದು. ನೋಡುವವರಿಗೆ ಕೈ ಖಾಲಿ ಇದೆಯೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳು

1. ಮಾತುಗಳಿಂದ ಅವರ ಗಮನ ಬೇರೆಡೆ ಸೆಳೆಯುವುದು.
2. ಕೈಯ ದೊಡ್ಡ ಚಲನೆಯಿಂದಾಗಿ ಬೆರಳುಗಳ ಚಲನೆಯು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.
3. ವಿಭೂತಿಯು ಒಣಗಿರುವಾಗ ಉಂಡೆಯು ಚಿಕ್ಕದಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಹುಡಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಶೂನ್ಯದಿಂದ ಇತರ ವಸ್ತುಗಳ ಸೃಷ್ಟಿ

ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ಶೂನ್ಯ' ದಿಂದ ವಾಚು, ಚೈನು, ಉಂಗುರಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮಾಡಬಹುದು. ರೂಪಾಯಿ ನೋಟುಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ! ರೂಪಾಯಿ ನೋಟುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮಾಡಲು ಅವುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷ ವಿಧಾನದಿಂದ ಮಡಿಸಬೇಕು.

ಶೂನ್ಯದಿಂದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು "ಸೃಷ್ಟಿಸುವ' ಪವಾಡಗಳನ್ನು ಹಲವಾರು ಮಂದಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪುಟ್ಟಪರ್ತಿಯ ಸತ್ಯನಾರಾಯಣ ರಾಜು ಆಲಿಯಾಸ್ ಸತ್ಯ ಸಾಯಿಬಾಬ

ಇವೆಲ್ಲಾ ಪವಾಡ ಪುರುಷರ ವಿಶೇಷಗಳೇನೆಂದರೆ ಇವರು ಏನಾದರೂ ವಸ್ತುವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಯಾಡಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಇವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಕೈ ಮುಷ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಹಿಡಿಸಬಹುದಾದ ಗಾತ್ರದವು!

ಬೆಂಕಿ ಸುಡದಿರುವ ಪವಾಡಗಳು

ಬೆಂಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಲವು ಪವಾಡಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಪೂರದಾರತಿ, ದೀವಟಿಗೆಯನ್ನು ಮೈಕೈಗೆ ತಾಗಿಸುವುದು, ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯುವುದು ಈ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವು.



ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಪೂರದಾರತಿ



ಕರ್ಪೂರದ ದಪ್ಪಗಿರುವ ತುಂಡನ್ನು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿರಿಸಿ ಆರತಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ತುಂಡು ಉರಿಯಲು ಆರಂಭವಾದೊಡನೆ ಅದರಿಂದ ಆರತಿ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಕರ್ಪೂರವು ಕೈಸುಡುವಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಬಹುದು. ಕೂಡಲೇ ಬೆಂಕಿ ಆರುವುದು.

ಇದನ್ನು ಹಲವಾರು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ತಮ್ಮನ್ನು ವಾಮಾಚಾರಿಗಳೆಂದು ಕರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ಇದರ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರದರ್ಶನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಪವಾಡದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹಿನ್ನಲೆಯೇನು?

1. ಕರ್ಪೂರ ನೇರವಾಗಿ ಘನ ರೂಪದಿಂದ ಆವಿರೂಪಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ವಸ್ತು.
2. ಅದನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಕೈಗೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
3. ಉರಿಯುವ ಕರ್ಪೂರವನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಅದು ಆರಿ ಹೋಗುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಬಾಯಲ್ಲಿರುವ ಜೊಲ್ಲು ಸುಡದೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೈಗೆ ಉರಿಯುವ ಕೊಳ್ಳಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಮರದ ಕಡ್ಡಿಗೆ ಹತ್ತಿಯ ಬನಿಯನ್ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿ, ಕೊಳ್ಳಿ ರಚಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಸೀಮೆ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಬೆಂಕಿ ಕೊಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಕೈಯ ಮೇಲೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಆಡಿಸಬೇಕು. ಬೆಂಕಿಯ ಜ್ವಾಲೆಯು ಜೋರಾಗಿ ಕಂಡರೂ, ಅದು ಸುಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊಳ್ಳಿಯು ಬಿಸಿಯಾದಾಗ ಅದನ್ನು ನಂದಿಸಬೇಕು.

ಕಾರಣಗಳೇನು?

1. ಚಲಿಸುವಾಗ ಬೆಂಕಿ ಸುಡುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಆವಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದೇ ತತ್ವವು ಕೆಂಡದ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಲು ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಂಕಿಯೊಂದಿಗೆ ನಡೆಯುವ ಪವಾಡಗಳು ದ.ಕ.ಜಿಲ್ಲೆಯ ಭೂತ ಕೋಲಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ "ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ" ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ(ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಂದ ದುಬಾರಿ ಶುಲ್ಕ ಪಡೆದು) ಕೊನೆಯ ದಿನ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳ ಮನೋಬಲವನ್ನು ತೋರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ! ಕೆಂಡ ಹಾಯುವುದು ಆಫ್ರಿಕಾ, ಪಾಪುವಾ ನಿವ್‌ಗಿನಿಯಾ ಇತ್ಯಾದಿ ದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ, ದ.ಕ. ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಕೆ ಹೇಳಿಸಿಕೊಂಡವರು ಕೆಂಡ ಹಾಯುವರು. ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಕಡೂರಿನ ಬಳಿ ಡಾಕ್ಟರೋರ್ವರು ತಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗಲು ಕೆಂಡ ಹಾಯಲು ಹೋಗಿ, ಕುಸಿದು ಬಿದ್ದು, ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮೃತ್ಯುವಶರಾದ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವು ಪತ್ರಿಕಾ ವರದಿಗಳಿವೆ.

ಬೆಂಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಐಟಂಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ನೀರು ಹತ್ತಿರವಿರಲಿ. ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೇ ಧರಿಸಿ.

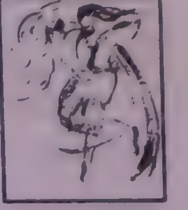
ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಉಪಯೋಗದ ಪವಾಡಗಳು

ದಿವ್ಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಯಜ್ಞಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ

ಈ ಪವಾಡವು ನವದೆಹಲಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿತು. ಸದಾಚಾರಿಯೆಂಬಾತ ಯಜ್ಞಾ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿಗೆ ರಾಶಿ ಮಾಡಿದ, ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸುರಿದ ಬಳಿಕ ಅದನ್ನು ದುರುಗುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನೋಡಿದ. ಯಜ್ಞಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಉರಿಯಿತು.

ಈ ಪವಾಡ ನಡೆಸಲು ತೆರೆದ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಪೇಪರ್ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹುಡಿ ಮಾಡಿದ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ





ಪರ್ಮ್ಯಾಂಗನೇಟ್ ಇರಲಿ. ಈ ಯಜ್ಞಕುಂಡಕ್ಕೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕುವುದೆಂದು ಹೇಳಿ. ಒಂದೆರಡು ಬಿಂದು ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಹಾಕಿ. ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳೊಳಗೆ ಬೆಂಕಿ ಉರಿಯುತ್ತದೆ.

ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಪರ್ಮ್ಯಾಂಗನೇಟ್ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆಯುವಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಕ್ಸಿಡಿಕವೂ ಹೌದು. ಇದಕ್ಕೆ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಸೇರಿದಾಗ ಶಾಖವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಂದ ಪೇಪರ್‌ಗೆ ಬೆಂಕಿ ತಾಗುವುದು.

ನಾಣ್ಯದಿಂದ ಬೂದಿ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಗಾಂಧಿನಗರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪವಾಡ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಶನಿದೇವರ ಗುಡಿಯಲ್ಲಿನ ಪೂಜಾರಿ ಭಕ್ತರಿಂದ ಹತ್ತು ಪೈಸೆ, ಇಪ್ಪತ್ತು ಪೈಸೆ ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದು, ತೀರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ಭಕ್ತ ಅದನ್ನು ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಬರಬೇಕು. ನಾಣ್ಯದಿಂದ ಬೂದಿ ಬಂದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ "ಪವಾಡ" ನಡೆಸಲು ಅಲ್ಯುಮಿನಿಯಂ ನಾಣ್ಯ, ಮರ್ಕ್ಯುರಿಯ ಲವಣಗಳು ಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಮರ್ಕ್ಯುರಿಯಆಕ್ಸೈಡ್, ಆಯೋಡೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿದ ನಾಣ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ, ಒಣಗಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷದೊಳಗೆ ನಾಣ್ಯವು ಬಿಸಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಬಿಳಿಯ ಬೂದಿ ಬರುವುದು.

ಮರ್ಕ್ಯುರಿಯ ಲವಣಗಳು, ಆಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಆಗಲು ವೇಗವರ್ಧಕಗಳಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ತತ್ಕಾರಣ ಈ ವಿಭೂತಿಯಂತೆ ಇರುವ ಬಿಳಿ ಹುಡಿಯ 'ಉದ್ಭವ'ವಾಗುವುದು. ಇದೇ ತತ್ವವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಫೋಟೋಗಳಿಂದ ಬೂದಿ ಸುರಿಸಬಹುದು.

ಗೋಡ ಬಾಬನ ಪವಾಡ

ಕೊಲ್ಲಾಪುರ ಕಡೆಯ ಗೋಡೆಬಾಬಾ ಎಂಬಾತ ವಿಶೇಷ ಶಕ್ತಿಯಿರುವವ ಎಂದು ಪ್ರಚಾರವಿದೆ. ಆತನಲ್ಲಿರುವ ಪವಾಡವೆಂದರೆ ಮುಟ್ಟಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಿಹಿ ಮಾಡುವುದು.

ಈ ಪವಾಡವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಎಸ್ಪಾರೆಮ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇಂತಹ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರಿಸಿ, ಕೈ ಖಾಲಿ ಎಂದು ತೋರಿಸುವುದು. ಮತ್ತೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು. ಕೈ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಈ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಎರಡು ಕೈ ಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರಿಸಿಹುಡಿ ಮಾಡುವುದು. ಕೈ ತೊಳೆದ ಬಳಿಕ ವಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಕೈ ಒರಸುವಂತೆ ತೋರಿಸುವುದು. ಬಳಿಕ, ಮುಟ್ಟಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಸಿಹಿ!

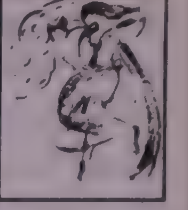
ಎಸ್ಪಾರೇಮ್ ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ 200 ಪಾಲು ಸಿಹಿ ಇದೆ. ಇದರ ಸಿಹಿಯು ಸಕ್ಕರೆಯಂತೆ ಇದೆ. ಇದರ ಬದಲಿಯಾಗಿ ಸ್ಯಾಕರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಸ್ಯಾಕರಿನ್ ಸಕ್ಕರೆಗಿಂತ 2000 ಪಾಲು ಸಿಹಿ ಇರುವ ಕಾರಣ ಅದರ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅತಿ ಚಿಕ್ಕವಿವೆ. ಆದರೆ ಸ್ಯಾಕರಿನ್‌ಗೆ ಕಹಿ ರುಚಿಯೂ ಇದೆ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಾಣಿಸದಂತೆ ಇರಿಸಿ, ಜನರನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಮಾಟ-ಮಂತ್ರಗಳು ನಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಮಾಟ-ಮಂತ್ರ, ಭಾನಾಮತಿ ಕೈ ಮದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು. ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾದವರನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅಯ್ಯೋ ಪಾಪವೆನಿಸುವುದು. ಮಾಟ-ಮಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಹಲವಾರು ಮಂದಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಪರಿಚಯಸ್ಥರಿರಬೇಕು. ಮಾಟ-ಮಂತ್ರ, ಕೈ ಮದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳೂ ಮಾನಸಿಕ ಭ್ರಮೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತೋರಿಸಲು ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳಿವೆ.

ಬ್ರಶ್ ಪ್ರಯೋಗ



ಸಭಿಕರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಕರೆದು ಅವರನ್ನು ಬೇರೆ ಕಡೆ ನೋಡಲು ಹೇಳಿ, ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಬಟ್ಟೆಗೆ ತಿಕ್ಕುವುದು. ಎರಡು-ಮೂರು ಬಾರಿ ಬಲವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿದ ಬಳಿಕ, ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದ ನಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಒರಸಿ, ಅವರ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ತಿಕ್ಕುವುದು! ಬಳಿಕ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬ್ರಶ್ ಹೊಡೆದಿರೆಂದು ಕೇಳಿ. ಅವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ!

ಕಾರಣ - ನಾವು ನಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬ್ರಶ್ ಉಜ್ಜಿ ಅವರ ಬಟ್ಟಗೆ ಕೈಯಿಂದ ತಿಕ್ಕಿದರೂ, ಶಬ್ದ-ಸ್ಪರ್ಶಗಳನ್ನು ತಾಳೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ನಾವು ಅವರ ಬಟ್ಟೆಗೆ ಬ್ರಶ್‌ನಿಂದಲೇ ಉಜ್ಜುತ್ತೇವೆಂದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾಟ-ಮಂತ್ರ, ಭಾನಾಮತಿಗಳು ನಡೆಯುವುದು ಮಾನಸಿಕ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಇಂತಹ ಮಾನಸಿಕ ಸಲಹೆ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಕಾಕತಾಳೀಯವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದರೆ, ಅವರು ಅದನ್ನೂ ಮಾಟ-ಮಂತ್ರಗಳ ಪ್ರಭಾವವೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ಗಾಬರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಜಾಮೂನ್-ಸಿಹಿ

ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. 5-8 ವರ್ಷದ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಗಳಿಗೆ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸಿ, ಬೆರಳನ್ನು ಅದಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಬೆರಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲಿಟ್ಟರೆ ಸಿಹಿರುಚಿಯಿದೆಯೆಂದು ಸಲಹೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಶೇ. 99 ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಹಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಯೋಗವು ಮಾನಸಿಕ ಸಲಹೆಯ ಮೂಲಕ ದೈಹಿಕ ಅನುಭವಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಹೇಗೆ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಸಲಹೆಗಳು ದೈಹಿಕ ಅನುಭವ-ರೋಗರುಜಿನಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆಂದು ವಿವರಿಸಬಹುದು.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಕರ್ತೃ ಶ್ರೀ ನರೇಂದ್ರ ನಾಯಕ್ ಆದ ನಾನು ಅತಿಮಾನುಷ, ಅತೀಂದ್ರೀಯ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಸವಾಲು ಹಾಕಿದ್ದೇನೆ.

1. ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಮೂರು ಹೆಜ್ಜೆ ನಡೆಯುವುದು
2. ನೆಲದಿಂದ 2 ಅಡಿ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ತೇಲುವುದು.
3. ಕೆಂಡಗಳ ಮೇಲೆ ಬರಿಕಾಲಿನಲ್ಲಿ 30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಂತು ಕಾಲಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗದಿರುವುದು.
4. ನೀರನ್ನು ಪೆಟ್ರೋಲ್, ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ದ್ರವವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು.
5. ನಾವು ಕೇಳಿದ ವಸ್ತುವನ್ನು 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು.
6. ಫೋಟೋ ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ನೆಗೆಟಿವ್‌ನಿಂದ ಕಾಣೆಯಾಗುವುದು.
7. ಬೀಗ ಹಾಕಿದ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಅದೃಶ್ಯವಾಗುವುದು.
8. ಯಾವುದೇ ಅತೀಂದ್ರೀಯ, ಅತಿಮಾನುಷ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಲಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಹರು ಮಾಡಲಾದ ನೋಟಿನ ನಂಬರ್ ಓದುವುದು.
9. ಮುಂದೆ ನಡೆಯ ಬಹುದಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಾವು ತಿಳಿಸಿದ ನಿಖರತೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮುನ್ಸೂಚಿಸುವುದು.



"ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ"



ಹಿನ್ನೆಲೆ :

ಇಂದಿನ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆ ಕೆಲಸದ ಅತ್ಯಧಿಕ ಹೊರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಮೇಲಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ದಿನದ ತಮ್ಮ ಬಹುಪಾಲು ಸಮಯವನ್ನು ಸೌದೆ, ಮೇವು ತರಲು ನೀರು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು, ಪಶುಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ತನ್ನ ಪರಿಸರವನ್ನು ತಾನೇ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಅರಿವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಆಕೆ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೆಲ-ಜಲ ಹಾಗೂ ಕಾಡುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಇದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳಾದ ಇವುಗಳ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

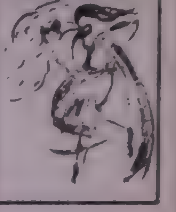
ಮಹಿಳೆಯರ ಕಾರ್ಯಭಾರವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಪರಿಸರದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಆಸಕ್ತಿ ಕೆರಳಿಸುವಂತೆ ಆಕೆಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಈ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಲಾಭ ತರುವುದಲ್ಲದೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವಂತಹ ಪರಿಸರ ಉಳಿಸುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಅವರು ಜಾಗೃತ ನಾಗರಿಕರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಲು ಇದು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕ ಪರಿಸರ ವಿರೋಧಿ ನಡವಳಿಕೆಗಳಾದ ಮರಕಡಿಯುವುದು, ಗಣಿಗಾರಿಕೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸದೆ ಇರುವುದು, ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ, ಧೂಮಪಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಂಘಟಿತರಾಗಿ ವಿರೋಧಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ನೆಲ-ಜಲಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆಕೆಯೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಾಧಿಸುವತ್ತ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಬಹುದು.

ಪರಿಸರ ನಾಶದ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ವಿರುದ್ಧ ದನಿ ಎತ್ತಲು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 'ಪರಿಸರ' ಅರ್ಥ ತಿಳಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.



ಈಗಾಗಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರ್ಯಭಾರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಏಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹೊರೆ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತಿದೆ? ಆಕೆಯೇ ನೀರು, ಮೇವು ಸೌದೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಹೋಗಬೇಕೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಯಾರು ಹೊಣೆ?



ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು – 1

'ನಾನು ಯಾರು?'

ಈ ವಿಭಾಗದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು 'ನಾನು ಯಾರು?' ಎಂಬ ಆಟದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರಕೃತಿ/ ಪರಿಸರದ ಅಂಶಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಒಂದೊಂದು ಹೆಸರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಉದಾ: ಮರ, ಭೂಮಿ, ಸೂರ್ಯ, ಬೆಟ್ಟ, ಮೋಡ, ಮಳೆ, ನೀರು, ಚಂದ್ರ, ಕಾಡು ಇತ್ಯಾದಿ.

ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಾನು ಏಕೆ ಆ ಹೆಸರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳಿ, ಅದರ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಅದರ ಕೊಡುಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು.

ಉದ್ದೇಶ: ಇದರಿಂದ ಹಿಂಜರಿಕೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಚರ್ಚೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಹಲವಾರು ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮಮುಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಆಸಕ್ತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಪಾತ್ರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲೇಬೇಕು. ಇದರ ಸಂಯೋಜಕರು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ.

ಇಲ್ಲಿ ಗಿಡಮರಗಳ ಸಾಮೂಹಿಕ ಉಪಯುಕ್ತತೆ; ಪರಸ್ಪರಾವಲಂಬನೆ ತಿಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಗೋಚರ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಅಗೋಚರ ಉಪಯುಕ್ತತೆಯನ್ನು ಸಂಯೋಜಕರು ತಿಳಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಉದಾ: ಕಾರ್ಬನ್‌ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ತಗ್ಗುವಿಕೆ, ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಹೆಚ್ಚಳ

ಚಟುವಟಿಕೆ–2

"ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ಭೂಮಿ"

ಉದ್ದೇಶ : ನಮ್ಮ ಮಣ್ಣು, ಅದರ ಗುಣ ರಚನೆ, ನಮ್ಮ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಪಾತ್ರ ಅದರ ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು.

ಈ ವಿಭಾಗದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ 3-4 ಮಾದರಿ ಮಣ್ಣನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗಮನಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ಅವರ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದು ಯೋಗ್ಯ ಮಣ್ಣು? ಯಾವ ಬೆಳೆಗೆ ಯಾವ ಮಣ್ಣು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲು ಹೇಳುವುದು. ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಣ್ಣು ಬೆಳೆಗೆ ಸೂಕ್ತ? ಯಾವ ಬೆಳೆಗೆ ಯಾವ ಮಣ್ಣು? ಬೊಂಬೆ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಮಣ್ಣು ಬೇಕು? ಮನೆ ಕಟ್ಟಲುಎಂತಹ ಮಣ್ಣು ಯೋಗ್ಯ? ಎಂಬ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಮಣ್ಣಿನ ಗುಣಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಕಣಗಳ ಗಾತ್ರದಿಂದಲೂ ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜ ವಸ್ತುಗಳು, ಸಾವಯವ ವಸ್ತುಗಳೂ ಕೂಡ ಮಣ್ಣಿನಗುಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಣ್ಣಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಅಥವಾ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಮಣ್ಣಿನ ಗುಣಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಅತಿ ಸಣ್ಣಕಣಗಳಿರುವ ಜೇಡಿಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕಣಗಳು ತೇವಾಂಶವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಟಾಗಿರುತ್ತವಲ್ಲದೆ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋಗುವಂತಹವು. ಇದು ಕೊಚ್ಚಿಹೋದರೆ ಮಣ್ಣಿನ ಸಾರವೆಲ್ಲಾ ನಾಶವಾದಂತೆಯೇ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಮೌಲ್ಯವುಳ್ಳ ಮಣ್ಣಿನ ಭಾಗ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣು ವ್ಯವಸಾಯಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಣಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಳವಿರುವುದರಿಂದ ಕಣಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ, ಬೇರುಗಳು ಉಸಿರಾಡಲು ಮತ್ತು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಣಗಿದ ಮೇಲೆ ಈ ಮಣ್ಣು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀರು ನಿಲ್ಲಲು ಇದು ಯೋಗ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಭತ್ತದ ಬೆಳೆಗೆ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ. ಜೇಡಿಯ ಮಣ್ಣಿನ ಜಲಧಾರಕ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಮರಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ತಳದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕಣಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗವಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಗಾಳಿಯಾಡಲು ಸುಲಭ. ಆದರೆ ಮರಳೊಂದೇ ಕೃಷಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ





ಸಾವಯುವ ವಸ್ತುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಕಡಿಮ ನೀರಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಯೋಗ್ಯ.

ಮರಳು ಮತ್ತು ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣಿನ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಮೆಕ್ಕಲು ಮಣ್ಣು ಎನ್ನುವರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಜೀವಿಗಳು ಕೊಳೆತಾಗ ಬರುವ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹ್ಯೂಮಸ್ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದಕ್ಕ ನೀರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚು ರಂಧ್ರಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಜೀವಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುತ್ತದೆ. ಮಣ್ಣಿನ ಲವಣಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಸಾವಯುವ ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಲವಣಾಂಶಗಳಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಾವಯುವ ವಸ್ತುಗಳಾಗಲೀ ಯಾವುದರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಮಣ್ಣಿನ ಗುಣದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಾರಿ ಮಾಲಿನ್ಯದಿಂದ ಮಣ್ಣಿನ ಸಾರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗೊಬ್ಬರ ಹಾಕಿ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗೊಬ್ಬರವೂ ಹಾನಿಕಾರಕವೇ.

ಮಿಶ್ರ ಬೆಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಪರ್ಯಾಯ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯ ಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲೆಗ್ಯೂಮ್ ಜಾತಿಯ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತ. ಏಕೆಂದರ ಇವು ಸಾರಜನಕವನ್ನು ಮಣ್ಣಿಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾರಜನಕದ ಕೊರತೆಯೂ ನೀಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 A

ನಾವೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಒಂದು ಮಸೂರದಿಂದ(ಬಲ್ಬ್+ನೀರು) ಮಣ್ಣಿನ ಕಣಗಳ ಗಾತ್ರ, ಸಾವಯುವ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 B

ಮಣ್ಣಿನ ವಿಧವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು

ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಮಣ್ಣನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಒಂದೊಂದು ಮಾದರಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ಉಂಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು.

- ಉಂಡೆಯಾಗದೇ ಹೋದರೆ ಅದು ಮರಳು,
- ಉಂಡೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದು ಮೆಕ್ಕಲು ಮಣ್ಣು,
  ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಕೆಂಪು ಮಣ್ಣು ಆಗಿರುವುದು.
  ಇದಲ್ಲದೆ ಉಂಡೆಗಳ ತೂಕವನ್ನೂ ನೋಡಬಹುದು.
- ತುಂಬಾ ಭಾರವಾದ ಉಂಡೆ ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣು,
- ಮರಳು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ ಅತಿ ಹಗುರವಾದ ಉಂಡೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚು ಹ್ಯೂಮಸ್ ಇರುವ ಮಣ್ಣು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ.

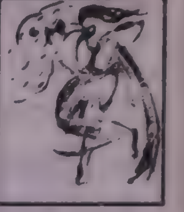
ಚಟುವಟಿಕೆ - 2 C

ನಂತರ ಈ ಉಂಡೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. 15 ಸೆಂ.ಮಿ. ಸಿಲಿಂಡರ್ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದು ಮೆಕ್ಕಲು ಮಣ್ಣು. ಜೇಡಿಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು. ನಂತರ ಇದರಿಂದ ದುಂಡಾದ ಬಳೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಕೇವಲ ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕಾರದ ರಚನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದು ಮೆಕ್ಕಲು ಮಣ್ಣು, ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಲಾದರೆ ಅದು ಜೇಡಿ ಮಣ್ಣು, ಬಳೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಮುರಿದಂತೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಕೆಮ್ಮಣ್ಣು.

ಚರ್ಚೆ : ಯಾವ ಬೆಳೆಗೆ ಯಾವ ಮಣ್ಣು ಸೂಕ್ತ?
ಮಣ್ಣಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?
ಮಣ್ಣನ್ನು ಏಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು?



ರಸಗೊಬ್ಬರ, ಕೀಟನಾಶಕ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆರಸಬೇಕು? ಕೀಟ ನಾಶಕಗಳು ಪರಿಸರ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನೀರು ಹಾಗೂ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು?



ಚಟುವಟಿಕೆ -2 D

"ಮಣ್ಣಿನ ಸವೆತ"

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹುಲ್ಲು ಬೆಳೆದಿರುವ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯದಿರುವ ಬಂಜರು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದನ್ನು ಅಗೆದು ಹಾಗೆಯೇ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡಿ. ಎರಡೂ ಮಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ(ಹುಲ್ಲು ಬೆಳೆದ ಮತ್ತು ಬೆಳೆದಿಲ್ಲದ) ಒಂದೇ ಎತ್ತರದಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯಿರಿ. ಹುಲ್ಲಿನಿಂದಾವೃತ್ತವಾದ ಮಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಹರಿಯುವ ನೀರು ತಿಳಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬಂಜರು ಭೂಮಿ ಮೇಲೆ ಸುರಿದ ನೀರು ತನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಮಣ್ಣನ್ನೂ ಕೊಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಳೆ ನೀರು ಬಂಜರು ಭೂಮಿಯ ಮಣ್ಣನ್ನು ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು. ಬಂಜರು ನೆಲ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಗಿಡಗಳಿಂದಾವೃತವಾದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನೀರು ಗಾಳಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ನುಣ್ಣನೆಯ ಒಣ ಮಣ್ಣನ್ನು ಒಂದು ರಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಸುರಿದು, ರಾಶಿ ಮಾಡಿ, ರಾಶಿಯ ಮೇಲೆ ಬೇರೊಂದು ರಟ್ಟಿನಿಂದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬೀಸಿದರೆ, ಮಣ್ಣಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಕಣಗಳು ಹರಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಬಾಯಿಯಿಂದ ನುಣ್ಣನೆ ರಾಶಿಯ ಮೇಲೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಊದಿದರೆ ಮಣ್ಣಿನ ರಾಶಿ ಹರಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಚರ್ಚೆ: ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಮಣ್ಣನ್ನು ನೀರು ಹೇಗೆ ಕೊಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ? ಅದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ ಎಂದು ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳನ್ನೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರು ಬಹುಶಃ ಈ ರೀತಿ ಸಲಹೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಬದುಕಟ್ಟುವುದು, ಗಿಡ ಹಾಕುವುದು, ಇಳಕಲು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮೇಲ್ಮಣ್ಣಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮೇಲ್ಮಣ್ಣು ಫಲವತ್ತಾದ ಭಾಗ. ಮೇಲ್ಮಣ್ಣು ಸಿದ್ಧವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳು ಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದು ಸವೆಯಲು ಕೇವಲ ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳು ಸಾಕು. ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಮೇಲ್ಮಣ್ಣು ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಎರಡೂವರೆ ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ 145 ಕೋಟಿ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಭೂಮಿ ಸವೆತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಿವೆ. ಒಂದು ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಭೂಮಿಯ ಮಣ್ಣು ಸಡಿಲಗೊಂಡು 40 ಟನ್ ಮೇಲ್ಮಣ್ಣು ಕೊಚ್ಚಿಹೋಗುತ್ತಿದೆ.

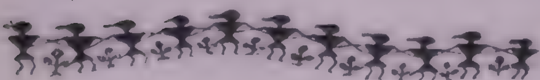
ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿ ಹ್ಯೂಮಸ್‌ನಿಂದಾ ವೃತವಾದ ಮೇಲ್ಮಣ್ಣು ದಪ್ಪನಾದ ಪದರದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ಪಂಜಿನಂತೆ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೆರೆ ಕೊಳ್ಳಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟ ಏರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹುಲ್ಲು ಬೆಳೆದಿರುವ ನೆಲದ ಭಾಗವನ್ನು ಅಗೆದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಎರಡರ ಮೇಲೂ ಒಂದೊಂದು ಲೋಟ ನೀರನ್ನು ಸುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಎರಡು ಮಣ್ಣಿನ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಒಡೆಯಿರಿ.ಹುಲ್ಲು ಬೆಳೆದಿರುವ ಉಂಡೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್ಜಲದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮಳೆಯ ನೀರು ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮರದ ಎಲೆಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಬೀಳುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಿಂದ ಅರಣ್ಯದ ಮೇಲ್ಮಣ್ಣಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

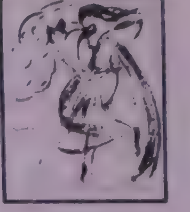
ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು - 3

ಅರಣ್ಯಗಳು

ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಅರಣ್ಯದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಸಲು ಮೊದಲು ಅರಣ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ನಕಾರಾತ್ಮಕಅಂಶಗಳನ್ನೇ ಹೇಳುವುದು. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ರೀತಿ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿ ಇದನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಾ? ಎಂದು ಕೇಳುವುದು. ಅವರ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು.

1. ಭೂಮಿಯ ಅಭಾವ ಇದೆ. ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಕಾಡನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಡಿದು ಏಕೆ ನಿವೇಶನ ಮಾಡಬಾರದು?
2. ದಟ್ಟವಾದ ಮರಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ದವಸಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಯಲಾಗದು. ಹಾಗಾಗಿ ಗಿಡಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲೇ ಬಾರದು.
3. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರೂರ ಮೃಗಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ, ದನ ಕರುಗಳಿಗೆ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಂದಿದ್ದರೂ ಅಪಾಯವೇ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಾಡು ಬೆಳೆಸಬಾರದು.





4. ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಲ್ಲನ್ನು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಕಾಡಿಗ ಬೆಂಕಿ ಇಡಬೇಕು.

ಅನಂತರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅರಣ್ಯದ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ -3 A

ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ - ಮರ ಮತ್ತು ಮಾವನ

ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಿಂದ ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ಮಾಡಿಸುವರು-ಇಬ್ಬರು ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು ಕರೆದು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ನೀಡಲು ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡುವುದು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮರ ಆಗುವನು. ಮತ್ತೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಾಗಿ ಮರ ಕಡಿಯುವ ಮಾನವನಾಗುವನು. ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವರು.

ಮರ : ತನ್ನನ್ನು ಜನ ಏಕೆ ಕಡಿಯಬಾರದು?

ಮಾನವ : ಅದನ್ನು ತಾನೇಕೆ ಕಡಿಯುತ್ತೇನೆ.

ಪಾತ್ರಾಭಿನಯದ ನಂತರ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಂಪು ಮರಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಕಡಿಯಬಾರದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಗುಂಪು ಮರಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಗುವ ಉಪಯೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪೋಷಕನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಗುಂಪನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಒಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅರಣ್ಯ ಮಿತ್ರನ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಬೇಕು?

ಚರ್ಚೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಅರಣ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ, ಅರಣ್ಯ ನೀತಿ, ಸ್ಥಳೀಯ ಅರಣ್ಯರಕ್ಷಣೆ, ಮರದ ಪರ್ಯಾಯ ವಸ್ತು ಯಾವುದು? ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು.

ಚಟುವಟಿಕೆ-3 B

ಅರಣ್ಯ ಎಂದರೇನು? ಎಲ್ಲಾ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅರಣ್ಯದಲ್ಲಿನ ವಿವಿಧ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು. ಅವರು ಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತುಸಸ್ಯಗಳ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಆಟದಲ್ಲಿ ಗೆದ್ದಂತೆ.

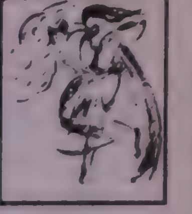
ಚಟುವಟಿಕೆ -3 C

ಒಂದು ಅರಣ್ಯದ ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸುವುದು. ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು. ಅವರಿಗೆ ಡ್ರಾಯಿಂಗ್ ಶೀಟ್ ಮತ್ತು ಸ್ಕೆಚ್ ಪೆನ್ ಕೊಟ್ಟು ಅರಣ್ಯದ ಚಿತ್ರ ಬಿಡುಸುವಂತೆ ಹೇಳುವುದು.

ಚರ್ಚೆ : ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

1. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಮಹಿಳೆಯರು ಉರುವಲು, ಮೇವು ಮತ್ತು ಹುಲ್ಲು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ?
2. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ದನಕರುಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಮೇಯುತ್ತವೆ?
3. ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿತ್ತು.? ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಹುಲ್ಲು, ಕಟ್ಟಿಗೆ, ಮತ್ತು ಮೇವನ್ನು ಎಷ್ಟು ದೂರದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು?
4. ಅರಣ್ಯ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಹೌದಾದರೆ ಹೇಗೆ? ಅದರಿಂದಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯೇನು?





ಚಟುವಟಿಕೆ - 1

ಜಲಚಕ್ರ

ಒಂದು ವಿದ್ಯುತ್ ಒಲೆ ಅಥವಾ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ಒಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆ ಎರಡು ಸ್ಟೀಲ್ ತಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸ್ಟವ್ ಮೇಲೆ ನೀರಿಟ್ಟು ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ. ಜೋರಾಗಿ ಆವಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದರ ಆವಿಯ ಬಾಯಿಗೆ ಇಡಿ. ಏನೂ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗ ತಣ್ಣಗಿರುವ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆವಿಯ ಬಾಯಿಗೆ ಇಡಿ. ತಕ್ಷಣ ತಟ್ಟೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಹನಿಗಳು ಸಂಗ್ರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನೀರಾವಿ ತಂಪಾದಾಗ ನೀರಿನ ಹನಿಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅರಣ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಹಾದು ಹೋಗುವ ಮೋಡಗಳು ತಂಪಾಗಿ ಮಳೆಸುರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸಸ್ಯಗಳು ಎಲೆಗಳ ಮೂಲಕ ನೀರನ್ನು ಹೊರ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಸುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶ ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಬಾಷ್ಪ ವಿಸರ್ಜನೆ)

ಅಗಲವಾದ ಎಲೆಗಳಿರುವ ಸಸ್ಯವೊಂದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರ ಒಂದು ಎಲೆಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕವರನ್ನು ಕಟ್ಟಿ (ಬಿಸಲು ಇರಬೇಕು) ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಕವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಹನಿಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬಂಜರು ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಹಾಯುವ ಮೋಡಗಳು ತಂಪಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವು ಮಳೆ ತರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅರಣ್ಯ ಮೋಡಗಳನ್ನು ತಂಪು ಮಾಡಿ ಮಳೆ ತರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜಲಚಕ್ರ-ಪ್ರಯೋಗ-2

ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳು : ಎರಡು ಖಾಲಿ ಸೀಸೆಗಳು ಒಂದು ತಂತಿ ನೀರು, ಮೇಣದ ಬತ್ತಿ, ರೀಫಿಲ್ ಹಳೆಯದು(ಖಾಲಿ)

ಒಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ತಂತಿಯಿಂದ ಹಿಡಿಕೆ ಮಾಡಿ ಈ ಸೀಸೆಯ ಕಂಠಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿ. ಇದನ್ನು ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡು ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದರ ಬಾಯಿಯ ಬಿರಟೆಯ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಖಾಲಿ ರೀಫಿಲ್ ತೂರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿಸಿ(ಹೊರ ಬಂದಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು) ಆವಿ ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತಣ್ಣೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆವಿಯ ಬಾಯಿಗೆ ಇಡಿ. ಆವಿತಂಪಾಗಿ ನೀರುಸುರಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮೋಡವೂ ಹೀಗೆಯೇ ತಂಪಾಗಿ ಮಳೆ ಸುರಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ -2

ಚಿತ್ರ ತೋರಿಸುವುದು (ಚಾರ್ಟ್)

ಚರ್ಚೆ : ಮಳೆ ನೀರು ಎಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ? ಸಮುದ್ರ, ನದಿಗಳನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ನೀರಿನಾಕರಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟ ಹೇಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ?

ದೊಡ್ಡ ರೈತರು ನೀರಿಗಾಗಿ ಕೊಳವೆ ಬಾವಿ ಕೊರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ರೈತರಿಗೆ ಈ ಅನುಕೂಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ರೈತರಿಗೇ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಧಿಕಾರವಿದ್ದಂತಾಗಿದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ವರದಾನ ನೀರಿನ ಮೇಲೆಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮನಾದ ಅಧಿಕಾರವಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸಮನಾಗಿ ನೀರು ಹಂಚಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಚರ್ಚೆ : ನೀರಿನ ಕರದ ಮತ್ತು ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ

1. ನೀವು ಎಲ್ಲಿಂದ ನೀರು ತರುತ್ತೀರಿ?
2. ಎಷ್ಟು ದೂರದಿಂದ ನೀರು ತರುತ್ತೀರಿ? ಅದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ?
3. ಪ್ರತಿದಿನ ನಿಮಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಸಿಗುತ್ತದೆಯೇ? ಕೊರತೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆಯೋ?
4. ಪ್ರತಿದಿನ ಎಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೀರಿ? ಎಷ್ಟು ಕೊಡ ಅಥವಾ ಬಕೆಟ್?
5. ನೀವು ಬಳಸುವ ನೀರಿನಾಕರದಲ್ಲಿ ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ನೀರು ಸಿಗುತ್ತದೆಯೆ?





6. ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಅಜ್ಜಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ನೀರು ತರುತ್ತಿದ್ದರು?
7. ಯಾರು ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುತ್ತಾರ?
8. ನೀರು ರುಚಿಯಾಗಿದೆಯೆ, ಇಲ್ಲವೇ?
9. ನೀರಿನಾಕರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನೇನಾದರೂ ಗಮನಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಹಾಗೇನಾದರೂ ಗಮನಿಸಿದ್ದರೆ ಕಾರಣ ಏನು?

ಚಟುವಟಿಕೆ : ಯಾವ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತ?

4-5 ಗಾಜಿನ ಲೋಟಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ನೀರಿನಾಕರಗಳಿಂದ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತರಲು ಹೇಳುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲೋಟಕ್ಕೂ ಚೀಟಿ ಅಂಟಿಸಬೇಕು. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತಂದ ನೀರಲ್ಲಿ ಮಳೆ ನೀರು, ನಲ್ಲಿ ನೀರು, ಬಾವಿನೀರು, ಕೈಪಂಪಿನ ನೀರು, ನದಿ ನೀರು, ಕುದಿಸಿದ ನೀರು, ಸೋಸಿದ ನೀರು, ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿದ ನೀರು ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಇರಬಹುದು. ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 12 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟ ನೀರೂ ಆಗಬಹುದು. ನಂತರ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಯಾವ ನೀರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಕೇಳಬೇಕು.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಲ್ಮಶವಾಗಲೀ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವಾಗಲೀ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹರಡುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸಾಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಟ್ಟ ನೀರು ಮತ್ತು ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರೂ ಸಹ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ರಹಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ : ನಾವು ನೀರನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಲಿನಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ?

ನೀರು ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುವ ವಿವಿಧ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ಅಭಿನಯಿಸಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿಮಾನವ ಸೇರಿಸುವ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ಮಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಟುವಟಿಕೆ : ಮಲಿನಗೊಂಡ ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು

ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ : ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಮಲಿನಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ?

ನಾವು ನೀರಿನಾಕರದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ತರುವನೀರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಿನವಾಗುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಒಂದು ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮನಗೆ ಬಂದು ಅವರು ಕೈ ತೊಳೆಯದೇ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಕೈ ಅದ್ದುತ್ತಾರೆ. ಲೋಟ ಅದ್ದುತ್ತಾರೆ. ಲೋಟವನ್ನು ಪುನಃ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚದೇ ಹಾಗೇ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊಳೆ ಲೋಟವನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೀರಿಗೆ ಅದ್ದುತ್ತಾರೆ. ನೀರು ಕುಡಿದು ಲೋಟವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ಹೇಳುವುದು.

ಚರ್ಚೆ : ಮಲಿನಗೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು? ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವದರಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮ ಏನು? ಮನುಷ್ಯನ ಮಲ ಮೂತ್ರವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದೂ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯದ ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ಶೌಚಾಲಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಬೇಕು.

ಮಾದರಿ : "ಜಲ ಶೋಧಕಗಳ ತಯಾರಿಕೆ"

ಇದನ್ನು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಎರಡು ಮಡಕೆಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಇರಿಸಿ, ಮೇಲಿನ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ಶೋಧಕ ಕ್ಯಾಂಡಲ್‌ನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಬೆಲೆ ಕೇವಲ 50 ಪೈಸೆ. ಇದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಫಿಲ್ಟರ್‌ನಷ್ಟೇ ಉಪಯುಕ್ತ. ಹಾಡು ಅಥವಾ ಪದ್ಯ. ನೀರನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಹಾಡು ಅಥವಾ ಪದ್ಯ.

ಘನ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು(ಗಾರ್ಬೇಜ್) : ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಧಾರಿತ ಚರ್ಚೆ

1. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಕಸವನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಎಸೆಯುತ್ತೀರ?
2. ನೀವು ಎಸೆಯುವ ಕಸದಲ್ಲಿ ಏನಿರುತ್ತದೆ?
3. ಕಳೆದ 20 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಇಂದು ನಾವು ಎಸೆಯುವ ಕಸದಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆಯೇ?
4. ಕಸದ ಯಾವ ಘಟಕಗಳು ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತವೆ? ಏಕೆ?



ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ



ದಿನದ ಸುಮಾರು 18 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಹಿಳೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಜಂಜಡಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಿಲುಕಿ ಹೋಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ದೈಹಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ವಿಕಸನವಾಗುವುದರತ್ತ ಮಹಿಳೆಗ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೊಡಲು ಬಹುಶಃ ವೇಳೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿವಸ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾನೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಸಂಪೂರ್ಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ, ಓದು, ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ವಿಕಾಸವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಇರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಅವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಇದನ್ನು ಸಾಮೂಹಿಕತೆಯೊಡನೆ ತಂದು ಕ್ರೋಢಿಕರಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದನ್ನು ತರಬೇತಿ ಕಲಿಸಬಹುದೇ ವಿನಹ ಎಲ್ಲಿಂದಲೋ ತಂದು ತುಂಬುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಮುಖಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ನೂರಾರು ಮಾರ್ಗದಿಂದ ಬಂದು ಸೇರಿದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಒಂದು ಅಂತಃಶಕ್ತಿ ಎನ್ನಬಹುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಹೇಗಿದ್ದರೆ ಮಹಿಳೆಯ ಕೊಡುಗೆಯೂ ಅಪೂರ್ವವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅನೇಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

1. ಮುಂದಾಳತ್ವ
2. ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ
3. ಆಸಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅನುಭವ
4. ದೃಢತೆ
5. ಚಲನ ಶೀಲತೆ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆ
6. ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯ





ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದದ್ದು ಮುಂದಾಳತ್ವ ಗುಣ ಅಥವಾ ನಾಯಕತ್ವ. ಇದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವಂತಹ ಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಾಯಕ ಎಂದರೆ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿದ್ದು ಗುಂಪಿನ ನಾಯಕನಾಗಿ ಬೀಗುವುದು ಎಂದಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿನ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ವಭಾವಗಳೇ ಇವೆ. ಆ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಮುಂದಾಳತ್ವ ಗುಣ ಮತ್ತು ಆರಂಭಿಕ ಮನೋಭಾವ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿರುವ ಗುಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅದು ಹೊರಹೊಮ್ಮಲು, ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಲು, ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದೇ ಮುಂದಾಳತ್ವ.

ಹೀಗೆ ನಾಯಕತ್ವ ವಹಿಸುವವರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿರುವ ಗುಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ. ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪರಸ್ಪರ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯದಿಂದ (Reciprocal Influence) ಪ್ರಭಾವಗೊಳಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಆಲಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು ಹೊಸ ಆಲೋಚನಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಯ್ಕೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಧಾರದ ಶಕ್ತಿ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಜವಾದ ನಾಯಕರಾದವರು ಈ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳೆಸುತ್ತಾರೆ-ಬೆಳಸಬೇಕು. ತನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಾರೆ.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ವಿಚಾರ ಮಂಥನದಿಂದ ತನ್ನೊಳಗನ್ನು ತಾನು ಅರಿಯುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ತಮ್ಮೊಳಗಿನ ವಿವಿಧ ಗುಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮುಂದಾಳುಗಳಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹುದನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಅಥವಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಟಗಳು ಕೂಡಾ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಿವೆ.

ಆಟ (ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು)ಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಇವೆ. ಕಲಿಯುತ್ತಾ, ಕಲಿಸುತ್ತಾ ಎಲ್ಲರೂ ಆಟಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು. ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪೂರಕವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅಂತಹ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೋಡೋಣ.

1. ಕ್ವೀನ್ ಆಫ್ ಶೀಬಾ(ನಾಯಕತ್ವದ ಆಟ)
2. ಮುರಿದ ಚೌಕ (Broken Square)
3. 9 ಚುಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು (ಚೌಕಟ್ಟು(ಮಿತಿ)ದಾಟುವುದು)
4. ಬಲೂನು ಒಡೆಯುವುದು(ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯ)(Self Esteem)
5. ಮುಷ್ಟಿ ಆಟ (Will power)
6. ಭಾಷಣ ಕಲೆ
7. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವ ಆಟ
8. ಎತ್ತು ಕೊಳ್ಳುವುದು
9. ನಾಯಿಗೆ ಬಾಲ ಹಚ್ಚುವುದು(ಹೊಸತನ ಹುಡುಕುವುದು, ಸಮಜಾಯಿಷಿ ನೀಡುವುದು)
10. ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರು - ಆಶಾವಾದ
11. ಯಶಸ್ವೀ ಕೆಲಸ (ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ)
12. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ

"ಕ್ವೀನ್ ಆಫ್ ಶೀಬಾ"

ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ರಾಣಿಯಾಗಬೇಕು. ರಾಣಿಗೆ ಒಬ್ಬರು ಸಹಾಯಕರು. ಉಳಿದವರನ್ನೆಲ್ಲಾ 3 ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಗುಂಪಿಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ನಾಯಕರು ಇರುತ್ತಾರೆ. ರಾಣಿ ತನ್ನ ಆಸೆ ಅಥವಾ ತನಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಸಹಾಯಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಆ ಸಹಾಯಕಿ 3 ಗುಂಪಿನ ನಾಯಕರಿಗೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಯಾವ ಗುಂಪು ಮೊದಲು ರಾಣಿ ಕೇಳಿದ ವಸ್ತು ತಂದುಕೊಟ್ಟು ಆಕೆಯ ಆಸೆ ಈಡೇರಿಸುತ್ತದೋ ಆ ಗುಂಪು ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಟದ ಕ್ರಿಯೆ. ಹೀಗೆ 2-3 ಬಾರಿ ಆಡಿಸಬೇಕು. ಆಟ ಸಾಗುವಾಗ ಗುಂಪನ್ನು





ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ನಾಯಕತ್ವ ಗುಣವನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವಾಗ ಉಪಯೋಗತ್ತ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆಯೇ ವಿವಿಧ ನಾಯಕತ್ವದ ಸ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರಜಾತಂತ್ರ(Democratic) ರೀತಿಯ ಸರ್ವಾಧಿಕಾರತ್ವ(Autocratic) ನಿರ್ವಿಕಾರತ್ವದ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಕೇಳಬೇಕು.

ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಾಗ್ರಿ - ಇಲ್ಲ

ಸಮಯ - 30 ನಿಮಿಷ

2. ಬ್ರೋಕನ್ ಸ್ಕ್ವೇರ್ (ಮುರಿದ ಚೌಕ)

5 ಜನರನ್ನುಳ್ಳ 5 ಗುಂಪು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗುಂಪಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಕವರ್ ನೀಡಬೇಕು. ಆ ಕವರ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೂರುಚೂರಾದ ಆಕಾರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಹೊಂದುವಂತರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಗುಂಪು ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಆಕಾರ ಬರುವಂತೆ ಜೋಡಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಜನ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡಬಾರದು. ಒಬ್ಬರ ಬಳಿ ಇರುವುದನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ತಾವಾಗಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಈ ಗುಂಪನ್ನು ಒಬ್ಬರು ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ನಂತರ ಅವರ ವರ್ತನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಗುಂಪಿನವರೂ ಜೋಡಿಸಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೇ ಎಂದು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರಿಯಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ, ಸರಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಗುಂಪಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿ ಅವರು ನೀಡುವ ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ಗುಂಪನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದವರ ವರದಿಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿ, ಅನಂತರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ಗುಂಪು ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಮನನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸಾಧನೆ ಗುಂಪಿನ ಸಾಧನೆಯೂ ಆಗುತ್ತೆ. ಗುಂಪಿನ ಸಾಧನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಸಾಧನೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಗ್ರಿ : ಮುರಿದ ಚೌಕಗಳು, ಸಮಯ: 15 ನಿಮಿಷ

3. 9 ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕೇವಲ 4 ಗೆರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಿಸುವುದು

9 ಚುಕ್ಕಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ನಾಲ್ಕು ಗೆರೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಕೈ ಎತ್ತದಂತೆ ಕೂಡಿಸುವುದು. ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಲಿ, ಅಥವಾ 2-3 ಜನರನ್ನು ಕರೆದು ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸಲೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಗೆರೆ ಹಾಕಲು ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೇಗೆ ಹಾಕಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸಿ ನಾವು ಒಂದು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಏನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗದು. ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಮೀರಿದರೆ ಸಾಧ್ಯ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಮಿತಿ ಮೀರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಗುಂಪನ್ನು ಸಂವಾದಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬೇಕು.

ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿ: ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ

ಸಮಯ: 15 ನಿಮಿಷ

4. ಬಲೂನು ಒಡೆಯುವುದು

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಬಲೂನ್ ಹಾಗೂ ಒಂದೊಂದು ಗುಂಡು ಪಿನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. "ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಒಂದು ಬಲೂನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಯಾರು ಕೊಡುತ್ತಿರೋ ನೋಡೋಣ" ಎಂದು ತರಬೇತುದಾರರ ಹೇಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೂ ಬಲೂನ್ ಊದಬೇಕು. ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಬಲೂನಿಗೆ ಪಿನ್ನು ತಾಗಿಸಿ ಒಡೆಯಲು ನೋಡಬೇಕು.(ಎಲ್ಲರೂ ಕಾಲಿಗೆ ಬಲೂನ್ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಲೂನನ್ನು ಕಾಲಿನಿಂದ ತುಳಿದೂ ಒಡೆಯಬಹುದು) ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಲೂನ್ ಉಳಿಯಿತು ಹೇಗೆ ನೋಡಿ.

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ : ತನ್ನ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಾಶಪಡಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಜಾಣತನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ, ಆಸೆ, ದುರಾಸೆ, ಪೈಪೋಟಿ, ಸ್ವಾರ್ಥ, ತನ್ನ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ತನ್ನ ಸಮುದಾಯದ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಲಿಕೊಡುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು.



ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ : ಬಲೂನುಗಳು, ಗುಂಡುಪಿನ್ನು

ಸಮಯ : 30 ನಿಮಿಷ



5. ಮುಷ್ಠಿ ಆಟ

ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರನ್ನು ಜೊತೆ ಮಾಡಿ ಕೂಡಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಒಂದು ಕೈ ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಅದನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಬಳಸಬಾರದು. ಬೇರೆ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಕೇವಲ ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಿಡಿಸಬೇಕು.

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ : ಗೆದ್ದವರು ಸೋತವರನ್ನು, ಸೋತವರು ಗೆದ್ದವರನ್ನು ಯಾಕೆ ಗೆದ್ದರಿ ಅಥವಾ ಯಾಕೆ ಸೋತಿರಿ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಛಲ ಇದ್ದರೆ ಗುರಿ ಸಾಧನೆ ಸುಲಭ ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು.

ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿ : ಇಲ್ಲ

ಸಮಯ : 15 ನಿಮಿಷ

6. ಭಾಷಣ ಕಲೆ

ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಷಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ 3 ರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷ ಕೊಡಬಹುದು. ಅವರು ಭಾಷಣ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಬೇಕು.

1. ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಬಿಡುವಾಗಿ ಫ್ರೀಯಾಗಿರಬೇಕು. ಹಿಂದಕ್ಕಾಗಲೀ ಮುಂದಕ್ಕಾಗಲಿ ಕೈ ಕಟ್ಟಿರಬಾರದು. ಬೆರಳು, ಕೈಗಳು ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಬಾರದು.
2. ದೃಷ್ಟಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರ ಕಡೆ ಇರಬೇಕು.
3. ಹೇಳಬೇಕಾದ್ದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು.
4. ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿ, ಹಾವಭಾವ, ದೃಷ್ಟಿ, ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರಬೇಕು.
5. ಯಾವ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು, ಎಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು, ಎಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಬೇಕು, ಎಲ್ಲಿ ಕಥಾನಿರೂಪಣೆ ಇರಬೇಕು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಸ್ವರದ ಏರಿಳಿತವನ್ನು ಕೂಡಾ ಹಾಗೇ ಬಳಸಬೇಕು.

ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿ : ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯ ಬರೆದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಚೀಟಿಗಳು.

ಅವಧಿ : ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೆ 2 ರಿಂದ 3 ನಿಮಿಷ

ಭಾಷಣ ಕೌಶಲ್ಯ

ಭಾಷಣ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಕಲೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕುಶಲತೆಯೂ ಅಡಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಭಾಷಣಕಾರರಾಗದೇ ಹೋದರೂ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

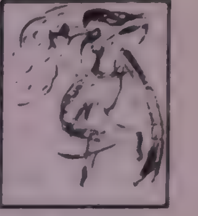
ಭಾಷಣಕಾರರ ನಿಲುವು ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಪ್ರೇಕ್ಷಕರೆದುರು ನಾವು ನಿಲ್ಲುವ ಭಂಗಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಟೇಬಲ್ ಇರಬಹುದು, ಲೆಕ್ಚರ್ ಸ್ಟ್ಯಾಂಡ್ ಇರಬಹುದು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಒರಗಿಕೊಂಡಂತಾಗಲಿ, ಕೈ ಇಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡದೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿಂತಿರಬೇಕು. ಕೈಗಳು ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಮೈಕು ಎದುರಿಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲವರು ಅದನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಅದು ಕೂಡದು.

ಸಂತೋಷದ ಮುಖಭಾವದಿಂದ ಸಭೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಮಾಧಾನ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವೇಷಭೂಷಣ ಇರಬೇಕು. ದೃಢವಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಭಾವೋದ್ವೇಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಾರದು.



ಹಾವಭಾವ ಹೇಗಿರಬೇಕು?



ಭಾಷಣ ಕಲೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಾನ ಹಾವಭಾವದ್ದು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮಾತಿಗಿಂತ ಹಾವಭಾವವೇ ಮನಸೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅದು ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ, ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಇರಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದೂ ಕೂಡ ಬಹಳ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅದು ಸಹಜವಾಗಿರಬೇಕು. ಅತಿಯಾದ ಹಾವಭಾವ ಕೂಡದು. ಹಾವಭಾವಗಳಿಂದ ವಿಷಯದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೃಷ್ಟಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಭಾಷಣಕಾರನೂ ಸಭಿಕರೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿರಿಸಿಕೊಂಡಂತೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯವರೆಗೆ ಸಭೆಯನ್ನು ನೋಡುವುದರಿಂದ ಇಡೀ ಸಭೆಯ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ನೋಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಯಾರನ್ನೂ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ಕುಳಿತವರಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಾರದು. ತನ್ನನ್ನೇ ನೋಡುವುದೆಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಭಾಷಣಕಾರ ಮತ್ತು ಸಭಿಕರ ನಡುವೆ ಒಂದು ಸಂಬಂಧ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಮಾತುಗಳು ಸಭಿಕರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಕೂಡ ಅರಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಾತನಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಭಾಷಣ ಅಥವಾ ಉಪನ್ಯಾಸ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹ, ಸಂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥ ಕೊಡಬೇಕೋ ಅ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು.

ಭಾಷಣ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ವಿರಾಮ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಂತೆ ಕೇಳುವವರಿಗೂ ಗ್ರಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ವಿರಾಮ ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗೆ ವಿರಾಮ ನೀಡುವಾಗ ಅರ್ಥಕ್ಕೆ ಕುಂದು ಬಾರದ ಹಾಗೆ ವಾಕ್ಯದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿರಾಮ ಇರಬೇಕು. ಎರಡು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಅಥವಾ ಎರಡು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಹೇಳುವಾಗ ನಡುವೆ ವಿರಾಮ ನೀಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಸ್ವರದ ಏರಿಳಿತ ಹೇಗಿರಬೇಕು?

ಭಾಷಣ ನೀರಸವಾಗದಿರಲು ಸ್ವರದ ಏರಿಳಿತ ಅಗತ್ಯ. ಚಿಕ್ಕ ಸ್ವರದಲ್ಲಿಭಾಷಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಸಭಿಕರ ಗಮನ ಸೆಳೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೇ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಭಾಷಣ ನೀರಸವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಯಾರಿಗೂ ಇಷ್ಟವಾಗದಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ವರ ಏರಿಸಿ, ಸಂದರ್ಭಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಗಂಭೀರ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ದುಃಖದ ವಿಷಯ ಹೇಳುವಾಗ ಸಣ್ಣ ಸ್ವರವೇ ಸೂಕ್ತ. ಕ್ರೋಧ, ವಿರೋಧ, ಪ್ರತಿಭಟನಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ ತಿಳಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವರ ಏರಿಸಬೇಕು. ಈ ಏರಿಳಿತವೇ ಭಾಷಣದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು.

7. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವ ಆಟ

ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಆರಿಸಿ ಕೂರಿಸುವುದು. ಉಳಿದವರು ಅವರಿಗೆ ತಮಗಿಷ್ಟ ಬಂದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು. ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ 2-3 ನಿಮಿಷ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರದಿ ಬರುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉತ್ತರ ಹೇಳುವಾಗ ಹೇಳುವವರನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಪೂರ್ತಿಯಾದ ಮೇಲೆ ಅವರವರ ಅನುಭವ ಕೇಳಿ. ನಂತರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

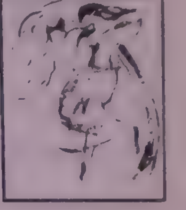
ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ : ಇದೊಂದು ಸಂಪರ್ಕದ ಆಟ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸವು ಧೈರ್ಯ ಬರುತ್ತದೆ. ಉತ್ತರಿಸುವ ಚುರುಕುತನ, ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದೂ ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿ : ಇಲ್ಲ

ಅವಧಿ : ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ 2 ನಿಮಿಷ



8. ಎತ್ತು ಕೊಳ್ಳುವುದು



ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದರಲ್ಲಿ 5 ಜನರಿರುವಂತೆ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಜೊತೆ ಎತ್ತು ಕೊಳ್ಳುವ ಕಥೆ ಹೇಳುವುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಜೊತೆ ಎತ್ತು ಕೊಳ್ಳಲು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಜಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 600 ರೂ ಕೊಟ್ಟು ಒಂದು ಜೊತೆ ಎತ್ತು ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ್ನು ರೂ 700 ಗೆ ಯಾರೋ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ, ಮಾರಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಮತ್ತೆ ಜಾತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ 800 ಕೊಟ್ಟು ಖರೀದಿಸಿ ತರುತ್ತಾನೆ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ 900 ರೂಗಳಿಗೆ ಮಾರುತ್ತಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಬಂದ ಲಾಭ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ಗುಂಪಿನವರು ಲೆಕ್ಕಹಾಕಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಅವರಿಂದ ಬರುವ ಉತ್ತರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವ ಕಲೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಆಲಿಸುವುದು ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯ. ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ವಾದಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶ ಸಿಗುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಕು. ಭಾವೋದ್ವೇಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವಾದ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಮನ ಒಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿ : ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ

ಅವಧಿ : 15 ನಿಮಿಷ

9. ನಾಯಿಗೆ ಬಾಲ ಬಿಡಿಸುವುದು

ಬೋರ್ಡ್ ಮೇಲೆ ಸೀಮೆಸುಣ್ಣದಿಂದ ಒಂದು ನಾಯಿಯ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಲ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಲ ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲಿಗೆ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಕರೆದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಬಾಲ ಬಿಡಿಸು ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಬಂದವರು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಬಾಲ ಬಿಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸರಿಯಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಾಲ ಸೇರಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರನ್ನೇ ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬಾಲ ಸರಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಕರೆದು ಈ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ : ಅಂಧಾನುಕರಣೆಯಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಸತನವನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು.

ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿ : ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ, ಸೀಮೆ ಸುಣ್ಣ

ಅವಧಿ : 15 ನಿಮಿಷ

10. ಅರ್ಧ ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು

ಒಂದೆಡೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ನೀರು ಹಾಕಿ ಇಡುವುದು. ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತನ್ನ ನೋಟ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ನೀರು ಇರುವ ಲೋಟದ ಚಿತ್ರ ಬರೆಯಲು ಹೇಳಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅದರಿಂದ ಏನನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಆಶಾವಾದವನ್ನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಬೇಕು. ಗ್ಲಾಸು, ಅರ್ಧ ನೀರು ಇದ್ದರೆ ಏನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಬೆಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅರ್ಧಮಾತ್ರ ನೀರಿಗೆ ಇದರಿಂದೇನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆ - Low Estem - ನಿರಾಶವಾದ

ಇಷ್ಟುಸಾಕು. ಇದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ - Strong Esteem - ಆಶಾವಾದ

ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು, ಮಾಡಿ ಬಿಡಬಹುದು ಎಂಬಕನಸು - High Esteem

ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ Strong Esteem ಬಹುಮುಖ್ಯ ಇದಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿ : ಗಾಜಿನ ಲೋಟ, ನೀರು

ಅವಧಿ : 10 ನಿಮಿಷ



ಯಶಸ್ವಿ ಕೆಲಸಗಳು



ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೊಂದು ಖಾಲಿ ಬಿಳಿ ಹಾಳೆ ನೀಡಿ. ಎಲ್ಲರೂ ತಾವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಾದ ನಂತರ, ಅಂತಹಕೆಲಸ ಎಷ್ಟು ಎಂದು ಗಮನಿಸಿದರ 2-3 ಇರಬಹುದು. ಆಗ ಅವರಿಗ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿ "ನಾವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವುದಿಲ್ಲವೇ? ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವುದು ಯಶಸ್ವಿ ಕೆಲಸವಲ್ಲವೇ?" ಇತ್ಯಾದಿ. ಆಗ ಬರುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದರೂ ನಾವು ತೃಪ್ತರಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸ ಮ್ಾಡುವುದು ಮಾತ್ರ ಯಶಸ್ವಿ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅಂತರ್ಗತಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ನಾವು ಮಹತ್ವದ ದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರಿತರಾಗುತ್ತೇವ. ಚಿಕ್ಕ ಕೆಲಸದ ಯಶಸ್ಸೇ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ದೃಢ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ(Strong Self Esteem) ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನ ಸಣ್ಣ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಗಳಿಸುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ. ಅದು ಆತನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದ.

ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿ : ಬಿಳಿ ಹಾಳೆಗಳು, ಪೆನ್ನು

ಅವಧಿ : 5 ನಿಮಿಷ

12. ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ

ಮುದ್ರಿತ ಸೂಚನಾ ಪಟ್ಟಿ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೂಚನ ನೀಡಬೇಕು. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುವ ತನಕ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಓದಬಾರದು ಎಂದು ಹೇಳಿ. ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ 3 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಓದಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು. 3 ನಿಮಿಷ ಕೊನೆಗೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಉತ್ತರ ಬರೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ. 2 ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಬರೆಯಬೇಕು.

ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ : ಸೂಚನೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಹಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಓದುವ ಸ್ವಭಾವ, ಸುಮ್ಮನೆ ಓದಿದರೆ ಸಾಲದು ಗ್ರಹಿಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಅವಸರದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ವಿವರವಾಗಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿ : ಸೂಚನೆಗಳುಳ್ಳ ಮುದ್ರಿತ ಪ್ರತಿ

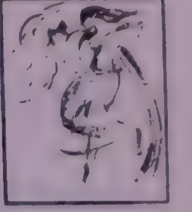
ಅವಧಿ : 5 ನಿಮಿಷ

ಮಹಿಳೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಕ್ತಿ ಬರಲು ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನೆರವಾದವು. ದೈಹಿಕ ದೃಢತೆಯೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆಯೂ ಆಕೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸಲು ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ – 1

ದೇಹದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಗಗಳಿಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಕೈ, ಅಂಗೈ, ಮುಂಗಾಲು, ಕಾಲು, ಭುಜ, ಸೊಂಟ, ಬೆರಳುಗಳು ಮಂಡಿಗಳಿಗೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕೆಲಸ ಕೊಡಬೇಕು.

1. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗುಂಡಾಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಲಭಾಗಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ನಂತರ ಒಂದು ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ನಂತರ ಎರಡು ಮುಂಗಾಲ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬಿಟ್ಟು ನಡೆಯುವುದು.
2. ನಿಂತ ಕಡೆಯೇ ಎರಡೂ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ಎಡಕ್ಕೆ ಬಲಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿಸುವುದು.
3. ನಿಂತುಕೊಂಡು ಮೊದಲು ಎಡಭುಜ ನಂತರ ಎಡಭುಜವನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು.
4. ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ತಲೆಯನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಬಲದಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ ಗುಂಡಾಗಿ ಸುತ್ತಿಸಬೇಕು. ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಲೆಯನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.



5. ನಿಂತ ಕಡೆಯೇ ನಡೆಯುವುದು, ಎರಡೂ ಕಾಲು ಜೋಡಿಸಿ ಒಂದು ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಎತ್ತಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಇಳಿಸುತ್ತಾ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲನ್ನೂ ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಬೇಕು.
6. ನಿಂತ ಕಡೆಯೇ ಮುಂಗಾಲನ್ನು ಮೇಲೆತ್ತಿ ಮುಂದಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು.
7. ಒಂದು ಕಾಲನ್ನು ಮುಂದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾಲನ್ನು ಹಿಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಲ್ಲನ್ನು ತಗೆದುಕೊಂಡು ಆ ಎಂದು ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಎಸೆಯಬೇಕು.
8. ದೂರದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ದೊಡ್ಡ ದನಿ ಮಾಡಿ ಕರೆಯುವುದು.
9. ಒಂದು ಟವಲ್ ಕೊಟ್ಟು ಅದರ ವಿವಿಧ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಅಭಿನಯಿಸಿ ತೋರಿಸಲು ಹೇಳುವುದು.
10. ಇಡೀ ಗುಂಪನ್ನು ನೃತ್ಯದಂತಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸುವುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ : ಹಿನ್ನಲೆಯಲ್ಲಿ ಡಗ್‌ಡಗ್ ಎಂದು ಶಬ್ದ ಬರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಗುಂಪಾಗಿ ಕೂರಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಹಿನ್ನಲೆ ಶಬ್ದವನ್ನು ಆಲಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. 2-3 ನಿಮಿಷದ ನಂತರ ಶಬ್ದ ಜೋರಾಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಎಲ್ಲರೂ ತಮಗೆ ತಿಳಿದಂತೆ ಹಿನ್ನಲೆ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಶಬ್ದ ಜೋರಾದಂತೆ ನೃತ್ಯವೂ ಜೋರು, ನಿಂತ ತಕ್ಷಣ ಶಿಲೆಗಳಂತೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ನಂತರ ಕೈ ಚಾಚಿ ಮಲಗಿ ಜೋರಾಗಿ ಉಸಿರುವ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೂಗಿನಿಂದ ಬಿಡಬೇಕು.

ನಂತರ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ ನಡೆಯಬೇಕು.

a) ನಿಮಗೆ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ ಇತ್ತಾ?
b) ಮೊದಲೆಂದಾದರೂ ನೃತ್ಯ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ?
c) ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ?
d) ಮನಸ್ಸಿನ ಆಸೇ ಅದುಮಿಟ್ಟಲ್ಲಿ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?
e) ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿಕ್ಕು......ಇಲ್ಲವಾ?

11. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು ಬೇರೆಯ ನಟನೆಯನ್ನು ನಟಿಸಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಮೂಕಾಭಿನವಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಉದಾ: ಚಿಟ್ಟೆ ಹಿಡಿಯುವುದು, ಪೂಜೆ ಮಾಡುವುದು, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವುದು, ನೀರು ಸೇದುವುದು, ಹಾವಾಡಿಸುವುದು, ಬೀಜ ಹಾಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

12. 6-7 ಜನರ ಗುಂಪು ಮಾಡುವುದು. ಇವರನ್ನು ಅಭಿನಯಕ್ಕೆ ತೊಡಗಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವರು ನೀಡುವ ಅಭಿನಯಕ್ಕೆ ತರಬೇತುದಾರರೇ ವಿಷಯ ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಉದಾ : ವಿಷಯ ಪರಿಸರ ಎಂದಾದರ ಅದು

ಹಿಂದೆ/ಇಂದು/ಮುಂದೆ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಭಿನಯಿಸಿ ತೋರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಇತರೆ ವಿಷಯಗಳು ಹೀಗಿರಬಹುದು : ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾಧ್ಯಮಗಳು, ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

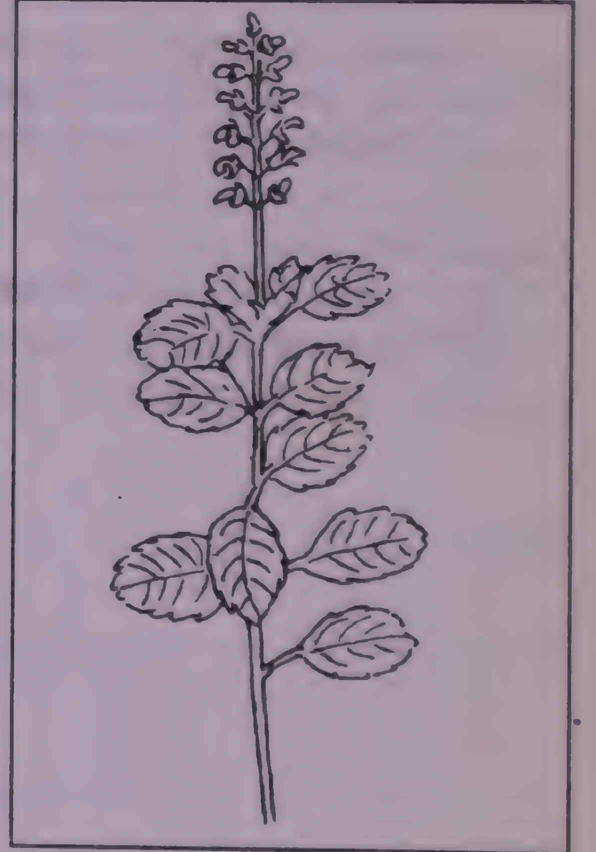


ಮನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಹಿಳೆಗೆ ಅಡಿಗೆ ಮನೆ, ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಅನೇಕರಿಗೆ ಈ ಮನೆ ಔಷಧಗಳ ಪರಿಚಯವಿದ್ದರೂ, ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಔಷಧಿಗಳು, ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಮಾನವನ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಔಷಧಿಯೇ ಪರಿಹಾರ ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಲಾಭ ನೀತಿಯ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದು, ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ. ಜನಾರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ಔಷಧಿಯ,ವೈದ್ಯರ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಪಾತ್ರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದೆ - ಜನಾರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಲಸಿಕೆಗಳು, ನಿಯತಕಾಲಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಜನಾರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಗೆ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧಿಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು - ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಔಷಧದ ಜ್ಞಾನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ವೇದಗಳ ಕಾಲದಿಂದಲೂ (5000 ವರ್ಷ) ಇದೆ. ಚರಕ, ಶುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನವಿದೆ. ಇಂದಿಗೂ ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಜನರು, ಹಳ್ಳಿ ಜನರು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ ಹಾಗೂ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮ ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಯಾರನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಸಸ್ಯಗಳು ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದ್ದವರು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಔಷಧಿ ಗುಣವಿರುವ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಮಹಿಳೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ದಿಟ್ಟ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಬಲ್ಲದು.

ತುಳಸಿ (Ocimum Sanctune)



ಈ ಸಸ್ಯ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಔಷಧಿಗಾಗಿಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಸ್ಯ ಮನೆಯಂಗಳದಲ್ಲಿ ಸುವಾಸನೆಯನ್ನು ಬೀರುವುದಲ್ಲದೆ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವ ಸಸ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಂದಿನ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ನೀರು ಕಾಣಲು ಸ್ವಚ್ಛ ಕಂಡರೂ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳಾದ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಏರುಪೇರು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ನೀರನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿಸಲು ಒಂದು ಬಿಂದಿಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಐದಾರು ತುಳಿಸಿ ದಳಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಆ ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗುವುದು.

- ಮೂರು ಚಮಚ ತುಳಸೀ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಐದು ಕಾಳು ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಾಲರಿಂದ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಷ್ಟು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬಹುದು.

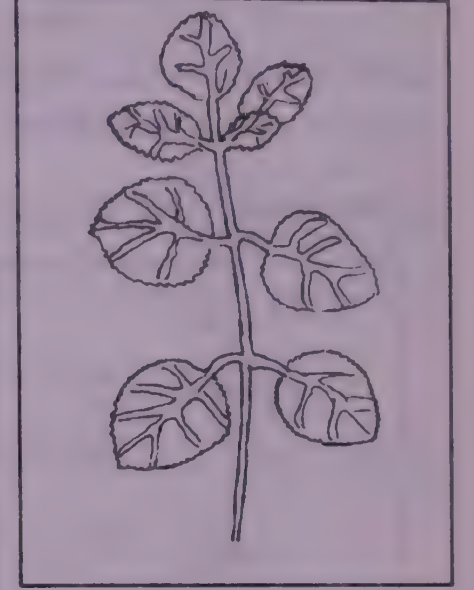
ನಾಲ್ಕಾರು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನೊಂದಿಗೆ ಜಜ್ಜಿ, ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಲ್ಲುನೋವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು



ನೋವಿದ್ದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

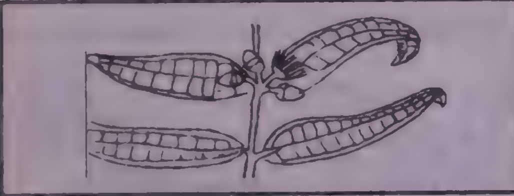
- ಹುಳಕಡ್ಡಿ, ಕಜ್ಜಿ, ನವೆ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ. ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ



- ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ, ಆಹಾರ ಸೇಪಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ ಹಾಗೂ ಕೆಮ್ಮಿನ ಭಾದೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆಯ ಒಂದೆರಡು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಚಿಟಿಕಿ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆ ಎಲೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅಥವಾ ಮೊಸರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಪಿತ್ತ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ದೊಡ್ಡ ಪತ್ರೆ ರಸ ಹಾಗೂ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಗಂದೆಯ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಪಿತ್ತಗಂಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀಲಗಿರಿ

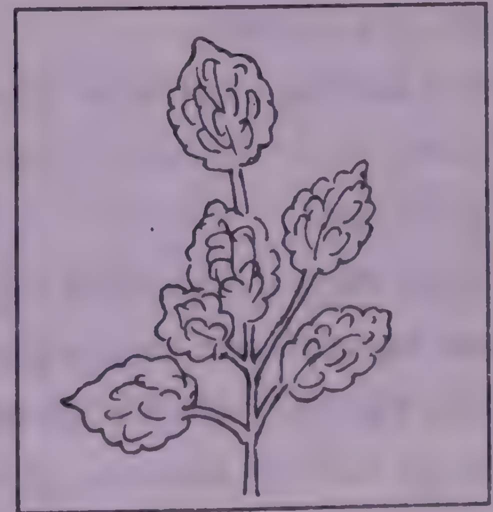


4-5 ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ನೀರಿನ ಆವಿಯನ್ನು ಉಸಿರೆಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ರಸ ತೆಗೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿದರೆ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

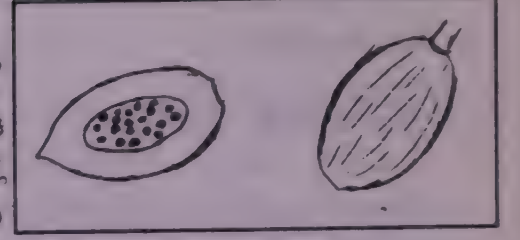
ಪುದೀನ (Mentha)

- ಊಟದ ನಂತರ ಎರಡು ಎಲೆಯನ್ನು ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಶ್ವಾಸದ ದುರ್ಗಂಧವು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪುದಿನಾ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹಾ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಗಂಟಲು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸ್ವರವನ್ನು ಒಳ್ಳೆ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.
- ಹದಿನೈದು ಇಪ್ಪತ್ತು ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಿಟಿಕೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖತೊಳೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಜಿಡ್ಡು ಮಾಯವಾಗಿ ಮೊಡವೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತವೆ.





ಪಪ್ಪಾಯಿ/ಪರಂಗಿ (Carica Papaya)



ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ 'ಎ'ಅನ್ನಾಂಗ, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು, ಬಿಳಿ ಚುಕ್ಕೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡು ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಲ್ಲಿ ಕರುಳು ಹುಳುಗಳು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವವು.

ದಾಳಿಂಬೆ



ದಾಳಿಂಬೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗಾದರೆ ಕಾಲು ಚಮಚ ದೊಡ್ಡವರಿಗಾದರೆ ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಚಮಚ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಾಧಾರಣ ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಬೇವು (Azadiracta India)

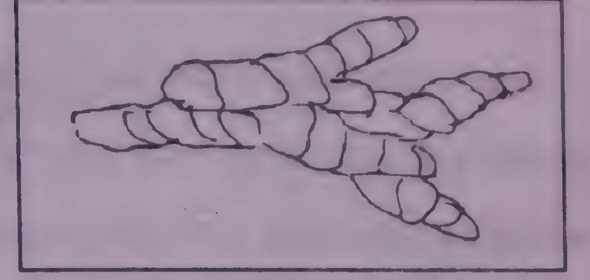


ಈ ಮರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಬೇವಿನ ಉಪಯೋಗಗಳು ಕೀಟನಾಶಕ, ಕ್ರಿಮಿ ನಾಶಕ, ಚರ್ಮರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಮಲೇರಿಯಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

- ಹೇನು: ತಲೆಯಲ್ಲುಂಟಾದ ಹೇನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅದನ್ನು ತಲೆಗೆ ಸವರಿ, ಕೆಲ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿ, ಕೀವು ತುಂಬಿದ ವೊಡವೆ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.
- ಬೇವಿನ ತೊಗಟೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದು ಕಪ್ಪು ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಲೆಕ್ಕದಂತೆ ಬೆರೆಸಿ, ಕುದಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಅರ್ಧ ಕಪ್ಪಿಗೆ ಇಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಕಷಾಯವನ್ನು ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಜ್ವರ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

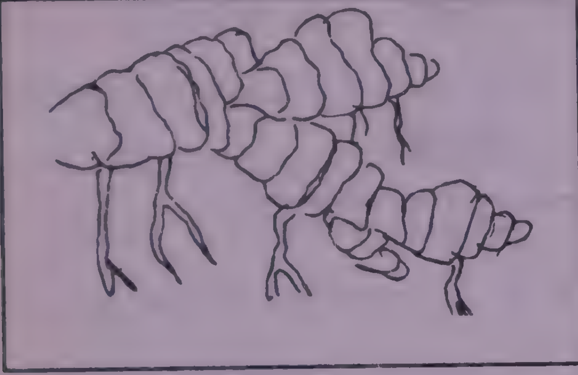


ಅರಿಶಿಣ (Curcuma Longa)



ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಗಂಧದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು, ಮೊಡವೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಸವರುವುದರಿಂದ ಗಾಯ ಬೇಗ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

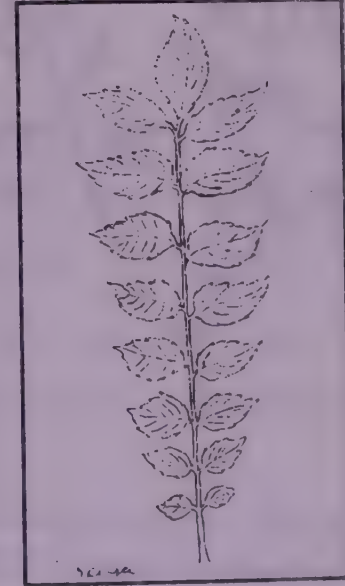
ಶುಂಠಿ (Zingeber Officinal)



ಶುಂಠಿ ಮಿಡಿಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ, ಶೋಧಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಕುಡಿದರೆ ನೆಗಡಿ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಶುಂಠಿ ರಸ ಹಾಗೂ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರಸಿ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಪಿತ್ತ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಕರಿಬೇವು (Murraya Kvenigi)



ಹೊಸದಾಗಿ ಕಿತ್ತುತಂದ ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದ ಎರಡು ಚಮಚದಷ್ಟು ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಗರ್ಬಿಣಿಯರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ಬಸುರಿ ವಾಂತಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

. ಐದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಯ ರಸಕ್ಕೆ ಒಂದೂವರೆ ಚಮಚದಷ್ಟು ಶುಂಠಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ (Allium Sativum)

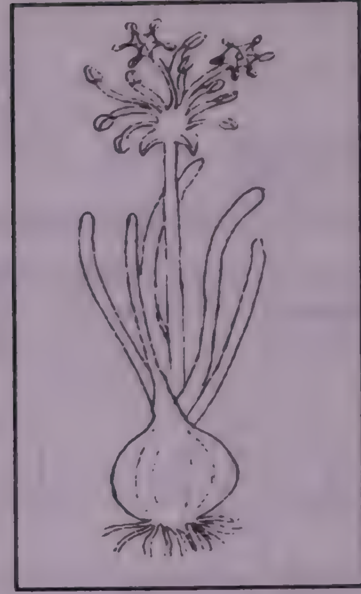


ಹೃದಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಆಧುನಿಕ ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟರೂ ಈ ಜ್ಞಾನ ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಇದೆ. ಪ್ರತಿದಿವಸ ಬರೀಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತೊಳೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ, ಆಮಶಂಕೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಒಂದು ತೊಳೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ 3-4 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.



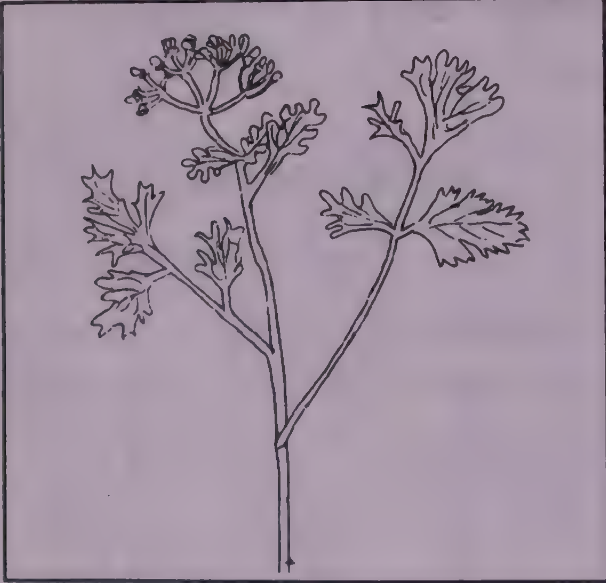
ಈರುಳ್ಳಿ (Allium Cepa)



ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನು ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಡನೆ ಬೆರಸಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ತೀವ್ರತರವಾದ ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ಹತೋಟಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಚಮಚದಷ್ಟು ಈರುಳ್ಳಿ ರಸವನ್ನೂ ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ(Coriandrum Sativum)



ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸಸ್ಯವನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೀಜವನ್ನು ಔಷಧದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜದ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತದಿಂದ ಬರುವ ತಲೆನೋವು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ತೊಂದರೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀರಿಗೆ (Cuminum Cyminum)

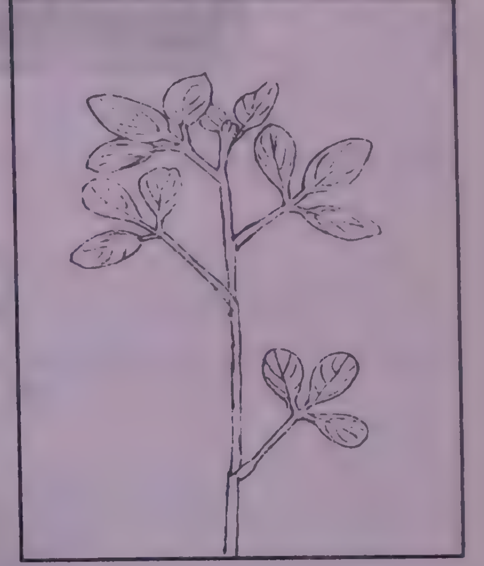
ಜೀರಿಗೆಯ ಬೀಜವನ್ನು ಬೆಲ್ಲದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಜ್ವರ ಬಂದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ ಹಸಿವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

. ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಐದು ಚಮಚ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಭೇದಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

. ಅರ್ಧದಿಂದ ಒಂದು ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಬೆರಸಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಪಿತ್ತದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಾಂತಿ ತೊಂದರೆ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.



ಮೆಂತ್ಯ/Foeniculum Valgarae ೧



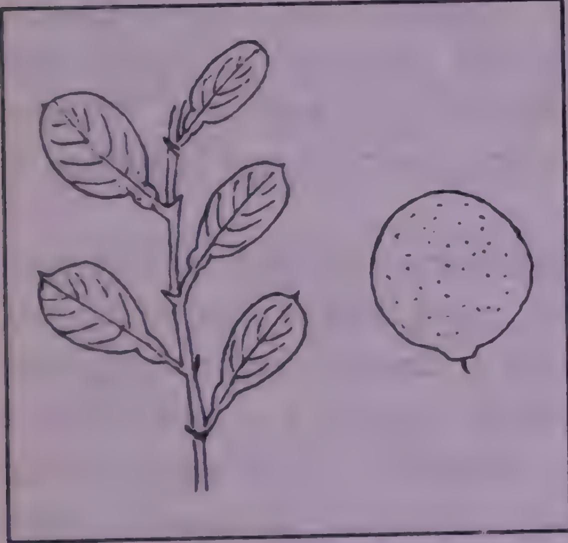
ಮೆಂತ್ಯ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಭೇದಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವವರು ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೆಂತೆ ಒಟ್ಟು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ಕೆಲವೇ ಔಷಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಔಷಧಿ ಸಸ್ಯ ಹಾಗೂ ಪದಾರ್ಥಗಳಿವೆ. ಈ ಔಷಧ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಜ್ಞಾನ ಅನೇಕರಿಗಿದೆ. ಈ ಔಷಧ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜಕ. ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನದ ನಂತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. 90 ರಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದು ಆಗಬಲ್ಲದು.

ನಿಂಬೆ/Citrus lemon



ನಿಂಬೆಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ದಿನವೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ರಕ್ತದ ಕಣಕ್ಕೆ, ಸೇವಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಿಂಬೆ ರಸದಲ್ಲಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವದಲ್ಲಿದೆ.

. ನಿಂಬೆ ರಸಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ವಸಡುಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಉಜ್ಜುವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ವಸಡುಗಳು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

.ನಿಂಬೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಶುಂಠಿರಸ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಲ್ಲದೇ, ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

. ಒಂದು ಚಮಚ ನಿಂಬೇ ರಸಕ್ಕೆ ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ವಾಂತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

. ನಿಂಬೆ ಬೀಜವನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ವಾಂತಿಯನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬಹುದು.



ಜಾಹೀರಾತು ಮತ್ತು ಅಡುಗೆ ಮನೆ ವಿಜ್ಞಾನ



ಜಾಹೀರಾತು

ಇಂದು ಆರ್ಥಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಪಾರ ವಹಿವಾಟಿನ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಿವೆ. ವಸ್ತುಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ರೂಪ, ಆಕರ್ಷಕ ವೇಷ, ಚಿತ್ರವಿಚಿತ್ರ ಹೆಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತಿವೆ. ವ್ಯಾಪಾರದ ಒಂದೇ ಉದ್ದೇಶ ವಸ್ತುಗಳು ತಕ್ಷಣ ವಿಲೇವಾರಿಯಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ತಂತ್ರ ಅನೇಕ. "ವ್ಯಾಪಾರಂ ದ್ರವ್ಯ ಚಿಂತನಂ" ಎಂಬ ಸೂಕ್ತಿ ಇಂದು "ವ್ಯಾಪಾರಂ ದ್ರೋಹ ಚಿಂತನಂ" ಎಂದು ಬದಲಾಗಿದೆ.ಇಂದು ವ್ಯಾಪಾರ ನಿಂತಿರುವುದು ಈ ಉಕ್ತಿಯ ಮೇಲೆಯೇ.

ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು ತಮ್ಮತ್ತ ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಸೆಳೆಯಲು ಇಂದು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು. ಜಾಹೀರಾತೆಂದರೆ ಆವರಣ ಮತ್ತು ವಿಕ್ಷೇಪ. ಅಂದರೆ ಇರುವುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಎದ್ದು ಕಾಣುವಂತೆ ತೋರಿಸುವುದು. ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಂತೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಇಂದು ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರನ್ನು ಬಹುಬೇಗ ತಲುಪುತ್ತಿವೆ. ದೂರದರ್ಶನದಂತಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಬಣ್ಣದಬ್ಬರದ ಮೂಲಕ ಜನರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಾಚುವಂತೆ ಜಾಹೀರಾತು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ರೇಡಿಯೋ, ವೃತ್ತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಕೂಡ ಇದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಬೆಳಗಿನ ಕಾಫಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ರಾತ್ರಿ ಉಂಡು ಮಲಗುವವರೆಗೆ ಚಿಕ್ಕವರು ದೊಡ್ಡವರೆನ್ನದೆ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಇದರ ಬಲವಂತದ ದರ್ಶನ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗಂತೂ ಇದು ದಿನದ 18 ಗಂಟೆಗಳ ನೋಟ. ಇದರಿಂದಲೇನೋ ಇವುಗಳಂತೆಯೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಂತರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಜಾಹೀರಾತಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

1. ಅನಧಿಕೃತ ಮಾಹಿತಿ:

ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇಳುವ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಆಧಾರಗಳಿಲ್ಲ.





ಉದಾ: ಗ್ಲುಕೋಸ್-ಡಿ ಕುಡಿದ ನಂತರ ಹಾರಿ ಹೋಗುವುದು
ಉದಾ: ಸೋಪು(ಲೈಫ್ ಬಾಯ್) "ಬೆವರಿನಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತದೆ" ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ಅವರು ತೋರಿಸುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಕ್ರಿಮಿ ಬೆಳೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬೆವರಿಗೇ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ.

2. ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡುವ ಅನೇಕ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಸುಳ್ಳು:
ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡುವ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳು ಸುಳ್ಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಯಾವುದೋ ಟೀ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆಂದು ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಟೀ ಒಂದು ಪ್ರಚೋದಕ. ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೋದ ನಂತರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು ಕಡಿಮೆ.

3. ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ:
ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಇದೆ ಎಂದೇ ಹೇಳುತ್ತವೆ.
ಉದಾ: ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಇಂಥವರು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಯಾರವರು? ಪ್ರೊಫೆಸರ್‌ಗೆ ಇದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ?

4. ಅಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೌನ ತಾಳುವುದು:
ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸವೆಂದು ತಿಳಿದು ಸುಮ್ಮನಾಗುತ್ತದೆ ವ್ಯಾಪಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು. ಆ ವಸ್ತುಗಳು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ಜೀವಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಣಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಏನೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ.
ಉದಾ: ಕೊಳೆಯದ ಮಲಿನಕಾರಕಗಳು, ಮಣ್ಣಿನ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜೀವ ಕೋಟಿಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ.
ಉದಾ: ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲ, ಟಿನ್‌ಡಬ್ಬ, ಟೂತ್ ಪೇಸ್ಟ್ ಟ್ಯೂಬ್, ಬಾಟಲ್, ಬಿರಟೆಗಳು, ಗಾಜಿನ ಶೀಷೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

5. ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಅದ್ದೂರಿಕರಣ
ಜೀವನ ಹೀಗೆ ನಡೆಯಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುವುದು. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅದ್ದೂರಿ ಸಾಮಾನುಗಳು ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಮೆತ್ತನೆಯ ಹಾಸಿಗೆ, ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್, ದುಬಾರಿ ಪರದೆಗಳು, ಪೀಠೋಪಕರಣಗಳು, ವಾಹನಗಳು, ವಾಷಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಇದ್ದರೆ ನಾವು ಸಂತೋಷವಾಗಿರಬಹುದುದೆಂದು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಸರಳ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಬೇರೆಯವರೆದುರು ಕೀಳರಿಮೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವರು ಇವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಪಡೆಯಲೇ ಬೇಕೆಂದು ಲಂಚಗುಳಿತನ, ದರೋಡೆ, ಮೋಸ ಮುಂತಾದ ಸಮಾಜ ವಿರೋಧಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯ ಎಂದು ತೋರಿಸುವುದು :
ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ನಮಗೆ ಬೇಡವಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವಂತೆ ಹೇಳುತ್ತವೆ.
ಉದಾ: ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಖಂಡಿತಾ ಅನವಶ್ಯಕ. ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು.
ಚರ್ಮ ಬಿಳುಪಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮ ಬಿಳುಪಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಅಪಾಯ.
ದವಡೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗಲು ಅಗಿಯುವ ವಸ್ತು ಇದೆ ಅಗಿಯಿರಿ ಎನ್ನುತ್ತವೆ. ದವಡೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಏಕೆ ಬೇಕು? ಅಗಿಯುವಾಗ ಆ ವಸ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ, ಅದರ ಸಿಹಿಯಿಂದ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಅಪಾಯವೇ ಹೆಚ್ಚು.
ನೆರೆ ಕೂದಲಿಗೆ, ಉದುರುವ ಕೂದಲಿಗೆ ಮದ್ದಿಲ್ಲ

7. ಕೆಲವೇ ಜನರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು:
ಕೆಲವು ಕೇವಲ ಒಂದೇ ವರ್ಗದ ಜನರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜಾಹೀರಾತಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೋಡುವುದು ಉಳಿದವರಿಗೆ ಹೊರೆ, ಅನವಶ್ಯಕ ಎನಿಸದೆ ಇರದು.
ಉದಾ : ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್, ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಕ್ಲೀನರ್, ಬೆಡ್‌ಸೀಮ್ಯಾಟಿಸ್, ಫ್ಯಾನ್, ಟಿ.ವಿ., ಟೈರ್ ಮುಂತಾದವು.
ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್ ಬಡವರಿಗೆ ಬೇಕೆ? ಟೈರ್‌ನ ಉಪಯೋಗ ಎಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ? ಬೆಡ್ ಸೀ ಮ್ಯಾಟ್ರಸ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೇ?





ಸ್ಕೂಟರ್, ಮೊಪೆಡ್ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕೆ?

8. ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಭರವಸ:

ಇಂತಹ ವಸ್ತುವಿನ ಗುಣಮಟ್ಟ ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತಾ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದು ಬೇರ ಇಲ್ಲ.

ಉದಾ: ಸೋಪಿನಿಂದ ಚರ್ಮದ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಟೀಯಿಂದ ಶಕ್ತಿ

ನೂರಕ್ಕೆ ನೂರು ಶುದ್ಧ ಎನ್ನುವುದು ಸರಿಯೇ?

9. ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಮತ್ತು ದುಬಾರಿ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಮರ ಮಾಚುತ್ತದ

ವಸ್ತುಗಳಿಂದಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾದ ಬಗ್ಗೆ ಚಕಾರವೆತ್ತುವುದಿಲ್ಲ, ಬೆಲೆಗಳನ್ನು ಎಂದಾದರೂ ಹೇಳುತ್ತವೆಯೇ(ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ ಹೇಳುತ್ತವೆ)

ಉದಾ: ಬಿಳಿ ಕೂದಲಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚುವುದು

ಚಾಕೋಲೇಟ್ ತಿನ್ನುವುದು

10. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯದ ಅಪಬಳಕೆ

ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನೂ ಬಳಸುವಾಗ ಅದರ ಹಿಂದೆ ಅಡಗಿರುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸತ್ಯವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡುವುದು.

ಉದಾ: ಇನೋ (ENO)

ನೀವು ಎಷ್ಟಾದರೂ ತಿನ್ನಿ ಇನೋ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು.

ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಆಮ್ಲದೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸಿ ಆಮ್ಲೀಯತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲದಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಆಮ್ಲವನ್ನು ಕಳೆಯಲು ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಸಾಕು.

ಆದರ ಈನೋದಲ್ಲಿ ಅಡುಗ ಸೋಡಾದೊಂದಿಗೆ 'ಟಾರ್ಟಾರಿಕಾಮ್ಲ ಸೇರಿಸುತ್ತಾರ. ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾ ಮತ್ತು ಟಾರ್ಟಾರಿಕಾಮ್ಲದ ಮಿಶ್ರಕ್ಕೆ ನೀರು ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಲೋಟದಲ್ಲಿಯೇ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ ನಡಯುತ್ತದೆ. ಆದರ ಲೋಟದಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯ ನಡಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜನರನ್ನು ಗಾಬರಿ ಪಡಿಸಲು ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದ.

ಆದರೆ ಗಮನಿಸಿ: ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾದ ಬೆಲೆಗೂ ಈನೋದ ಬೆಲೆಗೂ ಅಂತರವಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಡುಗ ಸೋಡಾವೇ ಹೆಚ್ಚು ದಕ್ಷ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

11. ಗುಣವಾಚಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೋಡಿ ಮಾಡುವುದು:

ಮಿಂಚಿನಂತಹ ಬಿಳುಪು, ರೇಷ್ಮೆಯಂತಹ ನುಣುಪು, ಚಿರತೆಯಂತೆ ಓಡುವ ಇತ್ಯಾದಿ ಪದಗಳ ಮೋಡಿ ಹಾಕುತ್ತವೆ.

12. ನಟರು, ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳು, ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯ ಅಪಬಳಕೆ:

ಇಂತಹ ನಟಿಯ ಸಾಬೂನು, ಇಂತಹ ನಟನ ಶೇವಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್, ಇಂತಹ ನಾಯಕನ ಸೂಟಿಂಗ್ ಇತ್ಯಾದಿ. ಜನ, ಇಂತಹವರೇ ಬಳಸುವಾಗ ನಾವೇಕೆ ಬಳಸಬಾರದೆಂದು ಯೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು ವಾಸ್ತವ ಸ್ಥಿತಿಯಾಚೆ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

13. ಜಾಹೀರಾತುಗಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಕೊಡುವಂತಿರುವುದೇ ವಿನಾ ತಾರ್ಕಿಕವಾಗಿ ಸಮಜಾಯಿಷಿ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ

ಬಟ್ಟೆ ಸೋಪುಗಳು- ಶುದ್ಧ ತೆಂಗಿನೆಣ್ಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ, ಏನೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಿದ್ದರೂ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಾಗಿಸತ್ಯ ಹೇಳಲಾರವು.

14. ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಜಾಹೀರಾತು :

ಉದಾ: ನಾಕ್‌ಔಟ್ ಬೀರ್, ಇದೇನೆಂದು ಕೇಳಿದರೆ ವಿವರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

15. ಜಾಹೀರಾತಿಗೆ ಜನರ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಆಧಾರ:

ಜನ ಇಂದು ಕನಸಿನ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಆಸೆ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿವೆ. ಜಾಹೀರಾತುಗಳು ಅವರ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಶೋಷಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಬಣ್ಣ, ಸುಂದರ ಪ್ಯಾಕಿಂಗ್‌ಗೆ ಮರುಳಾಗದವರಾರು? ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಏನೂ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಅಜ್ಞಾನದ ದುರುಪಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದೆ



ಜಾಹೀರಾತಿನಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳು



1. ವಸ್ತುಗಳ ಬೆಲೆ ದುಬಾರಿಯಾಗುವುದು
2. ವಿದ್ಯುತ್ತಿನ ಅಪವ್ಯಯವಾಗುವುದು
3. ಅನಗತ್ಯ ದೇಹ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬೆಳೆಯುವುದು
4. ಸಮಯ, ಹಣ, ಶ್ರಮ ವ್ಯಯವಾಗುವುದು
5. ಸಾಮುದಾಯಿಕ ವೆಚ್ಚಕ್ಕೆ ಹಣ ಉಳಿಯದೆ ಹೋಗುವುದು
6. ಜನರ ಆಸೆ ಕೆರಳಿ ಅದರಿಂದ ಭ್ರಷ್ಟಾಚಾರ ಹೆಚ್ಚುವುದು.
7. ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು - ತಿಳಿಯುವಾಗಲೂ ಜಾಹೀರಾತು ನೋಡಬೇಕಾದ ಒತ್ತಡ
8. ಜನರು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದು ತೆರಿಗೆ ನೀಡಲು ವಿನಿಯೋಗಿಸಿದರೆ, ದೇಶ ಆರ್ಥಿಕ ಗುಲಾಮಗಿರಿಯತ್ತ, ರಾಜಕೀಯ ಗುಲಾಮಗಿರಿಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಕುಂದು ತರುವಂತಹ ಜಾಹೀರಾತುಗಳು
9. ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಜಾಳು ಜಾಳಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಉದಾ: ಅತ್ತೆ ಸೊಸೆಯನ್ನು ನಿಂದಿಸುವುದು, ಸೊಸೆ ಅತ್ತೆಯ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಶಂಕಿಸುವುದು
10. ಶ್ರೀಮಂತ ಉದ್ದಿಮೆಗಳು ಜಾಹೀರಾತಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುವ ಕಾರಣ, ಪೈಪೋಟಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯಗಳಿಸುವರು. ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ವೆಚ್ಚ ಮಾಡುವ ಜಾಹೀರಾತೇ ಗೆಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅವರದೇ ಅಧಿಕಾರ

ಅಡುಗೆ ಮನೆ ವಿಜ್ಞಾನ

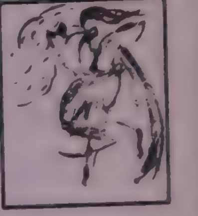
ಇಂದು ಮನೆಯ ಸುಮಾರು 80% ಭಾಗ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆ ಇರುವುದು ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೆ. ಅಡುಗೆ ಕೆಲಸ,ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಲನೆ, ಅವರ ಬೇಡಿಕೆಗಳ ಪೂರೈಕೆ, ಅತ್ತೆ-ಮಾವನ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯ, ಅಡುಗ ಮನೆಯ ಕೆಲಸದ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಹಣೆ, ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ, ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ,ಔಷಧೀಯ ಗುಣ, ಆಹಾರದಲ್ಲಾಗಿರುವ ಕಲಬೆರಕೆ, ಇಂಧನದ ಪೋಲು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಸಮಯವಿದೆಯ? ಅಥವಾ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿದೆಯೇ?

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವವಿಜ್ಞಾನ, ರಾಸಾಯನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ, ಇತಿಹಾಸ, ಭೌತವಿಜ್ಞಾನ, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ, ಜಾಗ ಹಂಚುವಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಶಕ್ತಿ, ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ, ಚತುರತೆ, ಸಮಾಜ ವಿಜ್ಞಾನ, ಗಣಿತ ವಿಜ್ಞಾನ ಎಲ್ಲಾ ಮೇಳೈಸಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅರಿತಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಹಿಳೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಅನುಕೂಲ.

ಭಾರತದ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ 70% ಭಾಗ ಜನ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟಿರುವ ಮಹಿಳೆ ತನ್ನ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಹುಪಾಲು ಮನೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ದಿನದ 24 ಗಂಟೆ ಗಡಿಯಾರದ ಮುಳ್ಳಿನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಆಕೆಯ ದಿನಚರಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.00 ಗಂಟೆಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ದನ ಕರುಗಳನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಕಟ್ಟಿ ಮೇವು ಹಾಕಿ, ತಿಂಡಿ ಕಾಫಿ, ತಯಾರಿಸಿ, ಮನೆಯವರ ಪೋಷಣೆ, ಮನೆ ಶುಚಿ ಮಾಡುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯುವುದು, ಊಟ ತಿಂಡಿ ನೀಡುವುದು ಹೀಗೆ ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮಧ್ಯೆ ಅವಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ, ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಬಗ್ಗೆ, ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮನೆ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಮತಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.





1. ನಾವು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರಬೇಕು

ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಮಿಶ್ರಣದ ಕಾಳುಗಳು, ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಮಿಶ್ರಣ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಬೆಲ್ಲ, ಅಣಬೆ, ನುಗ್ಗೇಕಾಯಿ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ

ಉದಾ: ಬಿಸಿಬೇಳೆ ಬಾತ್

ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಾನುಗಳು: ಅಕ್ಕಿ, ಬೇಳೆ(ಎರಡು ಪಾವು), ಈರುಳ್ಳಿ 1/4 ಕೆಜಿ, ಟೊಮೋಟೊ 1/4 ಕೆಜಿ, ಹಸಿ ಅಣಬೆ ಸ್ವಲ್ಪ, ತರಕಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ , ಕಡ್ಲೆ ಬೀಜ ಸ್ವಲ್ಪ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ದನಿಯಾ 1/2ಕಪ್ಪು + ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ + ಚೆಕ್ಕೆಲವಂಗ ಇವುಗಳ ಪುಡಿ.

ಬೇಳೆ ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸುವುದು, ಬೆಂದ ನಂತರ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಕೊಟ್ಟು ಕಡ್ಲೆ ಬೀಜ ಬೆರಸುವುದು.

2. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಯ ಗುಣದ ಬಳಕೆ

ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಾವು ಅನೇಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

1. ಬೆರಕೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸಾರು ಆಧುನಿಕ ಟಾನಿಕ್ ಗಿಂತ ಮಿಗಿಲು
2. ಬಸಳೆ ಸೊಪ್ಪು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸಬೇಕು.
3. ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಇಲ್ಲವೆ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬಹುದು.

3. ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸುವಾಗ, ಬಳಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

a. ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.
ಉದಾ: ಉಪ್ಪಿಟ್ಟನ್ನು ನಾವು ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಇದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇರಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.
b. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವಷ್ಟು ನೀರಿರಬೇಕು. ಅಡುಗೆಯಾದ ನಂತರವೂ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು.
c. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಬಿಸಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಾಡಿದರೆ ಜೀವ ಸತ್ವಗಳು ಹಾಳಾಗುತ್ತವೆ.
d. ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ತೊಳೆದು ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು.
e. ಪ್ರತಿದಿನ ತಯಾರಿಸುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬೇಕು.
f. ತುರಿಯುವ ಮಣೆ, ಚಾಕು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಸೆಲ್ಫ್‌ಗಳು ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಶುಚಿ ಮಾಡಬೇಕು.
g. ಪ್ರತಿದಿನ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ತಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
I. ಕಾದು ಆರಿದ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು
j. ಗೋಬರ್‌ಗ್ಯಾಸ್, ಹೊಗೆ ಇಲ್ಲದ ಒಲೆಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಬೇಕು.

4. ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಪಾತ್ರ

ನಾವು ಏನು ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಇರುತ್ತದೆ. ಬರೀ ಅನ್ನ ರೊಟ್ಟಿಯಿಂದಶಕ್ತಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ವಶಾಲೀ ಆಹಾರದ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಾಸ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.





ಉದಾ: 1. ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ರಾಗಿ, ಹಿಟ್ಟುಗಳ ಮಿಶ್ರಣದ ರೊಟ್ಟಿ ಮಾಡುವುದು.

2. ಒಂದು ದಿನ ನೆನಸಿದ ರಾಗಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಹಾಲು ತೆಗೆದು ಕಾಯಿಸಿ, ಲವಂಗ, ಚಕ್ಕೆ, ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ದಿನವೂ ಕುಡಿದರೆ ಶಕ್ತಿಹೆಚ್ಚಿ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

3. ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ, ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಹಾಲು, ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಸಕ್ಕರೆ, ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಏಲಕ್ಕಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು.

5. "ಖಾಲಿ ಪಾತ್ರ ಶಬ್ದ ಮಾಡಬಹುದೆಂಬ ಆಂಗ್ಲ ನಾಣ್ನುಡಿ ಇದೆ " ಹೀಗೇಕೆ?

ಶಬ್ದ ಮಾಡಲು ಕಂಪನ ಅಗತ್ಯ. ಕಂಪನವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಘನ, ದ್ರವ ವಸ್ತುಗಳು ಇರಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ವಸ್ತುಗಳು ಪಾತ್ರೆಯ ಲೋಹದ ತಗಡಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡಿ ಕಂಪನವನ್ನು ಸ್ತಬ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಖಾಲಿ ಪಾತ್ರ ನಿಜವಾಗಿ ಖಾಲಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರೊಳಗೆ ಗಾಳಿ ಇದೆ. ಪಾತ್ರೆಯ ತಗಡಿನ ಕಂಪನಕ್ಕೆ ಗಾಳಿ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಕಂಪನದ ಅಲೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಕಿವಿಗಳವರೆಗೂ ತಲುಪಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಪಾತ್ರೆಯೊಳಗೆ ಗಾಳಿ ಕಂಪನದ ಉತ್ಪ್ರೇಕ್ಷೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ತಂತಿ ವಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗಾಳಿಯೊಳಗೊಂಡ ಬರುಡೆ ಇರುವುದು ಉದಾ: ವೀಣೆ, ತಂಬೂರಿ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಒಡಕು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಬ್ದ ಏಕೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯೂ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ. ಪಾತ್ರೆಯ ಅಂಚಿಗೆ(ಗಡಿಗೆ) ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದು ಆ ಕಂಪನವು ಇಡೀ ತಗಡಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸುವುದರಿಂದ ಕಂಪನದ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆ. ಒಡಕು, ತಗಡಿನ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಂಪನವೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಆಗುವುದು. ಜೊತೆಗೆ ಒಡಕಿನಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟ ತಗಡುಗಳೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಗುಲಿ ಶಬ್ದವಾಗುವುದುಂಟು. ಅದಕ್ಕೇ ಬಡಿಯುವುದರಿಂದಲೇ ಒಡಕು ಪಾತ್ರೆ, ಒಡಕು ಬಳೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಿಡಬಹುದು.

6. ಬತ್ತಿ ಇಲ್ಲದೆ ಮೇಣವಾಗಲೀ ಎಣ್ಣೆಯಾಗಲಿ ಉರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಉರಿಯುವಿಕೆ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಘಟಕಗಳು ಎಣ್ಣೆ, ಮೇಣ ಮತ್ತು ಗಾಳಿ, ಕರಗಿದ ಮೇಣದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ, ದ್ರವರೂಪದ ತೈಲದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಗಾಳಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಉರಿಯುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಬತ್ತಿಯನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯೊಳಗೆ ಅದ್ದಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಎಣ್ಣೆಯು ಬತ್ತಿಯ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಮೇಲೇರುವುದು. ಬತ್ತಿ ಉರಿಯ ತೊಡಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಮೇಣವು ದ್ರವರೂಪಕ್ಕೆ ಬಂದು ದ್ರವವು ಎಣ್ಣೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೇಲೇರುವುದು. ಬತ್ತಿಯ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ದ್ರವವು ಮೇಲೇಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಲೋಮನಾಳದ ಏರಿಕೆಯ ಹಾಗೆ ಏರಲು ದ್ರವಗಳ ಮೇಲ್ಮೈ ಸೆಳೆತವೇ ಕಾರಣ. ಬಟ್ಟೆ ಒದ್ದೆಯಾದರೆ ನೀರು ಮೇಲೇರಲು ಇದೇ ಕಾರಣ.

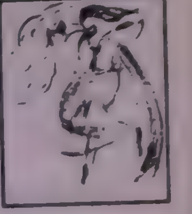
ಮೇಲೇರಿದ ಎಣ್ಣೆ ಉರಿಯುವ ಬತ್ತಿಯ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಆವಿಯಾಗುವುದು. ಅನಿಲ ರೂಪಕ್ಕೆ ಬಂದ ಈ ದ್ರವವು ಗಾಳಿಯೊಡನೆ ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಶಾಖದಿಂದ ಮೇಲ್ಮೈ ಸೆಳೆತದಿಂದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಘಟಕಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಬೆರೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದರಿಂದಲೇ ಉರಿಯುವಿಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ನೇರವಾಗಿ ಬೆಂಕಿ ಸೋಕಿದರೆ ಗಾಳಿಗೂ, ಇಂಧನಕ್ಕೂ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದೇ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಮೇಣ ಹತ್ತಿಕೊಂಡು ಉರಿಯಲಾರವು.

7. ನೀರು ಕಾಯಿಸುವಾಗ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಪಾತ್ರೆಯ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಬೇಕು ಏಕೆ?

ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದಾಗ ನೀರಿನ ಕಣಗಳು ವೇಗವಾಗಿಚಲಿಸುವುವು. ಇನ್ನೂ ವೇಗವಾಗಿ ಚಲಿಸುವ ಕಣಗಳು ನಮ್ಮ ನಡುವಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅನಿಲ ರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುವವು. ಆ ಅನಿಲ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ತಾವು ಮತ್ತೆ ನೀರಿನ ತುಂತುರಾಗುವುವು. ಈ ನೀರಿನ ತುಂತುರು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ಮೋಡದ ರೀತಿ ರಚನೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಚಹ ಬಟ್ಟಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಕಾಣುವುದು ಹಬೆಯಲ್ಲ. ತಂಪುಗೊಂಡ ಹಬೆಯ ನೀರಿನ ತುಂತುರು.

ನಾವು ನೀರಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಒದಗಿಸಿದ್ದು ಬೇಯಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ. ಆದರೆ ಆ ಶಕ್ತಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಕಾರಣ ಉಷ್ಣ ಶಕ್ತಿ ದಂಡವಾಗುತ್ತದೆ.





ಅದೇ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಹಬೆ ಬೇರಲ್ಲೂ ಹೋಗಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲದೆ ನೀರಿಗೇ ಹಿಂತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಖ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಶಾಖ ಉಳಿತಾಯವಾಗುವುದು ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ.

ರೊಟ್ಟಿ ಬೇಯಿಸುವಾಗ, ದೋಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚುವುದೂ ಇದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ, ಎಣ್ಣೆ ಸವರುವುದೂ ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ. ಅಂದರೆ ನೀರು ಹಬೆಯಾಗಿ ಹೋಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಬೇಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗಾಗಬೇಕಾದರೆ ಹಬೆಯು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು ಹಿಂತಿರುಗಿ ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೇಯುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅರೆಬೆಂದ ರೊಟ್ಟಿ/ದೋಸೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಬೆಳ್ಳಿಟ್ಟುಕಟ್ಟು'ವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಗಿನ ಹಿಟ್ಟು ಬೇಯದ ಹಿಟ್ಟು.

ಹಬೆಯೊಡನೆ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಈ ನಷ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸತ್ವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

8. "ಗ್ಯಾಸ್ ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಇರದು, ಮಸಿ ಇರದು, ಶಾಖ ಜಾಸ್ತಿ" ಹೀಗೇಕೆ?

ಉರಿಯುವಿಕೆಗೆ ಮೂರು ಘಟಕಗಳು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇಂಧನ, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಶಾಖ ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಯಾವುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಉರಿಯುವಿಕೆ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

1. ಉರಿವ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಲೋಟ ಬೋರಲು ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ಆರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಏಕೆ?
   - ಗಾಳಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ
2. ಉರಿವ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಸುರಿದರೆ ಅದು ಆರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಏಕೆ?
   - ಗಾಳಿಗೂ, ಇಂಧನಕ್ಕೂ ಸಂಪರ್ಕ ತಪ್ಪಿ ಹಾಗೂ ನೀರು ಶಾಖವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ
3. ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ, ಪೆಟ್ರೋಲಿಗೆ ನೀರು ಸುರಿದರೆ ಅದು ಆರಿಹೋಗದು, ಬದಲಾಗಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸಿ ಉರಿಯುವದು ಏಕೆ?
   - ಏಕೆಂದರೆ ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೇಲಿ ತಾಜಾಗಾಳಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಪಡೆಯುವುದು.
4. ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ಆವಿಯಾಗಿ ಗಾಳಿಯೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಉರಿಯುವುದು. ಉರಿ ಆರಿಹೋದರೆ ಆವಿಕಣ್ಣನ್ನು ಸೇರಿ ಕಣ್ಣು ಉರಿಯುವುದು.
5. ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಅದು ಘನ, ದ್ರವ ಮತ್ತು ಅನಿಲ ಉರಿಯುವಾ ಮಾತ್ರ ಅನಿಲ ರೂಪಕ್ಕೆ ಬರಲೇ ಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಅದು ಗಾಳಿಯೊಡನೆ ಬೆರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

   ಘನ, ದ್ರವ, ಅನಿಲಗಳು ಆವಿಯಾಗುವಾಗ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಆವಿಯ ಪರಿಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು. ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಮೂಲಕ ಗಾಳಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಲಾರದು. ಹೀಗಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಉರಿದಾಗ, ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆ ಉರಿದಾಗ ಹೊಗೆಯೋಗುವಿಕೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಡುಗೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಉರಿದಾಗ ಅದರೊಡನೆ ಗಾಳಿ ಬೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಅದು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉರಿದುಹೋಗುವುದು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಶಾಖವೂ ಹೆಚ್ಚು. ಮಸಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಡುಗೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸೌದೆ ನಷ್ಟ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ.

   ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಅನಿಲವಾಗಿ ಉರಿಸುವ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕಟ್ಟಿಗೆ ಅನಿಲಕಾರಕ ಅಥವಾ ವುಡ್‌ಗ್ಯಾಸಿಫೈಯರ್ ಎಂಬ ಯಂತ್ರ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಅನಿಲವಾಗಿಸಿ ಉರಿಯುವಿಕೆಯನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುವುದು.

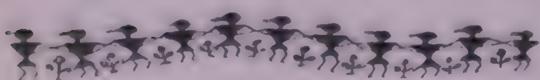
ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

a. ಗೋಬರ್ ಅನಿಲವನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಗಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಇಂಧನವೂ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗೊಬ್ಬರದ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಮಸಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಾಖ ಕೊಡುವ ಇಂಧನ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಕಟ್ಟಿಗೆ ಉಳಿತಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾಡು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

b. ಅಸ್ತ್ರ ಒಲೆಗಳನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು.

c. ಕಟ್ಟಿಗೆ ಒಲೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಲಾಕೆ ಜೋಡಿಸಿ (ಇದ್ದಿಲಿನ ಒಲೆ ಮಾದರಿ) ಆಗ ಕಟ್ಟಿಗೆ ಉರಿಯಲು ಬೇಕಾದ ಗಾಳಿ ಒಲೆಯ ತಳ ಭಾಗದಿಂದ ಮೇಲೇರುವುದು.

d. ಒಲೆಯು ಉರಿಯುವಾಗ ಹಸಿ ಕಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



೮. ಮಸಿ ಹತ್ತಿದ ಪಾತ್ರ ತೊಳೆಯುವಾಗ ಆಗುವ ಅತಿನೀರಿನ ಬಳಕೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.



9. ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಹೊಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ?

'ಹಸಿ ಸೌದೆ' ಈ ಉತ್ತರ ಬಹುಶಃ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತು.ಆದರೆ ಹಸಿಸೌದೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಗೆ ಏಕೆಬರಬೇಕು? ಬಹುಶಃ ಜನ ಉತ್ತರ ಆಲೋಚಿಸಲಾರರು. ಸೌದೆ ಉರಿಯುವಾಗ ಹಸಿ ಸೌದೆಯ ತೇವಾಂಶ ಆವಿಯಾಗಿ ಜ್ವಾಲೆಯನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಸೌದೆ ಉರಿಯಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಗಾಳಿಯ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿಯೇ ಹೊಗೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸೌದೆ ಉರಿಯುವಾಗ ಬರುವ ಬಹುಪಾಲು ಶಾಖವು ಹಸಿ ಸೌದೆಯ ತೇವಾಂಶ ಆವಿಯಾಗಲು ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಶಾಖವೂ ಹೊಗೆಯೂ ಹೆಚ್ಚು.

10. 'ಹೊಗೆ ಏಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ?'

ಉತ್ತರ: ಕಣ್ಣು ಉರಿಯುತ್ತದೆ, ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮಾಮೂಲು. ನೀಲಿ ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಬನಿನ ಕಣಗಳು ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಉರಿಯುತ್ತದೆ. ಹೊಗೆ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಎಂಬ ಅನಿಲದ ಕೊರತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಕಪ್ಪು ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬನ್ ಮಾನಾಕ್ಸೈಡ್ ಎಂಬ ಅನಿಲ ರಕ್ತ ಕಣಗಳೊಂದಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅನಿಲದ ನಿರಂತರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅನುವಂಶೀಯ ತೊಂದರೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

ತೀವ್ರ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಂತರ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ನೀಡಿದರೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಡುಗೆ ಮನೆ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯೇ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ಆದರೆ ಆಕೆಯ ಶ್ರಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ್ದು. ಬೆಲೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ಶ್ರಮ. ಬಹುಶಃ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದ ದುಡಿಮೆ.



"ತಾಯ್ತನ - ಆತಂಕಬೇಡ"



ಮಹಿಳೆಯರೇ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಮಾತು ನಿಜವೇ? ಹೌದಾದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಏನು? ಎಲ್ಲಿಯವರಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವರು ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಥಕ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಗದು. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸಂಬಂಧ ಇದೆ. ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬೀಳದಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ, ಅದು ಮಾನಸಿಕ, ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ-ಸ್ಥಿತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಡ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಇಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಬಹಳ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಬಂದು 50 ವರ್ಷದ ನಂತರವೂ ದೃಷ್ಟಿ ಹಾಯಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ದಯನೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 1,20,000 ಮಹಿಳೆಯರು ಮೃತ ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ..ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ 98 ರಷ್ಟು ಮರಣಗಳು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದಂತಹ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಉದಾ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಪುರುಷರಿಗೆ ಕೇವಲ 933 ಮಹಿಳೆಯರಿದ್ದಾರೆ. ಅಮೆರಿಕಾದಲ್ಲಿ 1005 ಮಹಿಳೆಯರು, ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ 1033 ಜನ ಮಹಿಳೆಯರಿದ್ದಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ಏನು? ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೇ ಏಕೆ ಈ ಕೊರತೆಗಳು? ಇದಕ್ಕೆ ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಜೀತ ಪದ್ಧತಿ ರದ್ದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಜೀತದಾಳುವಿನಷ್ಟೇ ಕ್ರೂರವಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ, ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಿ ಮನೆಯ ಏಳಿಗೆಗೆ ದುಡಿಯುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡಸಿನಂತೆ ಅವಳಿಗೆ ಮನೆ ಕೆಲಸದಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಇಲ್ಲ.

ಬಡತನ ಪರಿಣಾಮ ಮಹಿಳೆಯ ಮೇಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಮಹಿಳೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತು ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರ





ದೈನಂದಿನ ಅಗತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮಗ್ನಳಾಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಎಲ್ಲರ ಊಟವಾದನಂತರ ಊಟ ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಠ ಅವಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ದೊರಕುವುದಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉಪವಾಸ ಮಲಗುವ ಸ್ಥಿತಿಬರುತ್ತದೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾಳೆ. ರೋಗದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗಿ ಈ ವಿಷವರ್ತುಲದಿಂದ ಆಕೆ ಹೊರಬರುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರ ನಾಶದಿಂದ ನೀರಿನ ಆಕರಗಳು ಬತ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆ ಉರುವಲು ಕಟ್ಟಿಗೆ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ನೀರುತರಲು ಬಹು ದೂರ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಲುಷಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಆಕೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ. ಶೌಚಗೃಹ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು, ಮನೆಯ ಕೊಳಚೆ ನೀರು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಆಗದೇ ಇರುವುದು. ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ - ಹೊಗೆ ತುಂಬಿದ ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮತ್ತು ಪುಪ್ಪಸದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳು, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಕೂಡಾ ಆಕೆಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಆಕೆಯ ನಾಚಿಕೆ ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಸತತ ಗರ್ಭದಾರಣೆ, ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಡುವೆ ಅಂತರವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು, ಮಹಿಳೆಗೆ ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕದೇ ಇರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಆದರೆ ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮಾಜ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಆಕೆಯ ತಾಯ್ತನ ಸುರಕ್ಷವಾಗಿರುವ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿಲ್ಲ.

ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಸಮಾಜದ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿತನದಂತಹ ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಸುಲಭ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಹಿಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಅನಾವಶ್ಯಕ ಮರಣಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಸುರಕ್ಷ ತಾಯ್ತನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ವಿಶ್ವದ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದ್ದು 1997 ಫೆಬ್ರವರಿ 10 ವರ್ಷ ಪೂರೈಸಿದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ :

ವೇದಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಹಿಂದಿನ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ 5-6 ಜನ ಸಾಲಾಗಿ ನಿಂತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 20-25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ತರುಣಿಯೊಬ್ಬಳು ನಡೆದು ಬರುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಸುಸ್ತಾದವಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಅಲ್ಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಂತು ತನ್ನಲ್ಲೇ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ.

"ನನಗೆ ಏಕೋ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ. 4-5 ದಿನದಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಸೇರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಯಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತಿದೆ, ಹಾಗಾದರೆ ನಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯೇ?

ವೇದಿಕೆಯ ಹಿಂದೆ ನಿಂತಿದ್ದವರಲ್ಲಿ ಒಂದುಪಾತ್ರ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಬಂದು ಹೀಗೆ ಹೇಳಲುಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.

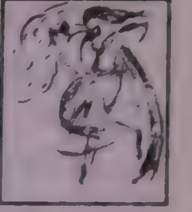
1. "ಇರಬಹುದು, ವಾಂತಿಯಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು, ನೀನು ಈಗಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸು. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವುದಕ್ಕೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸು"

   ತರುಣಿ ಹೇಳಿದಳು ಸರಿ, ನಾಳೆಯೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇನೆ. ಮುಂದೆ ನಾನು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದುದೇನಾದರೂ ಇದೆಯೇ?

   "ಖಂಡಿತಾ ಇದೆ" ಎನ್ನುತ್ತಾ ವೇದಿಕೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ.

2. "ಅನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸಬೇಕು"





ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.
ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ.
"ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ, ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸತತ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಮನೆಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸತತ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಭಾರ ಹೊರುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ"
ಯುವತಿ ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ "ಇಷ್ಟೆಯೋ ಇನ್ನೂ ಇದೆಯೋ?"
ಇನ್ನೂ ಇದೆ. ಇನ್ನೂ ಇದೆ ಎಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರ ವೇದಿಕೆಯ ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

4. "ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇಂದು ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.
ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಹೇಳತೊಡಗುತ್ತದೆ.
5. "ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಿಯತಕಾಲಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮುನ್ನ ಕನಿಷ್ಟ ಮೂರು ಬಾರಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದಲೇ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಬಸಿರು, ನಂಜು, ಅಪಾಯಕರ ಗರ್ಭಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದಲ್ಲದೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಗ್ಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದಾಗಿದೆ"
ಇನ್ನೊಂದು ಪಾತ್ರ ಹೀಗೆ ಹೇಳತೊಡಗುತ್ತದೆ
6. "ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು 25 ದಶಲಕ್ಷ ಹೆರಿಗೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 18 ದಶಲಕ್ಷ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆರಿಗೆಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ, ಯಾರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಹಾಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸಮಯ ವಿಳಂಬವಾಗಿ ಮರಣ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ ಉಂಟಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮ ಭೀಕರ.
"ಅಯ್ಯೋ ಹಾಗಾದರೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಅಪಾಯ ತರುತ್ತದೆಯೇ?"ಎಂದು ಕೂಗಿದಳು ತರುಣಿ.
7. "ಇಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲಾ " ಎನ್ನುತ್ತಾ ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರ ಮುಂದೆ ಬಂದು ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ.
"ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಸವ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಗಂಡಾಂತರ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಗಂಡಾಂತರವನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.
"ಹಾಗಾದರೆ ಸರಿ" ಎಂದಳು ತರುಣಿ
ಇನ್ನೊಂದು ಸೂತ್ರ ಹೇಳಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಮತ್ತೊಂದು ಪಾತ್ರ ಮುಂದೆ ಬಂದಿತು.
8. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅರಿಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ"
ತರುಣಿ ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ 'ಸದ್ಯ ನಾನಿನ್ನೂ ಡಾಕ್ಟರರ ಬಳಿ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಅಲ್ಲಿಂದ ನಡೆದಳು.
ಈ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಯ ನಂತರ ಚರ್ಚೆಗೆ ಬರಬಹುದು

ಮಹಿಳೆಯರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ವೈದ್ಯರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹಾಗೂ ಔಷಧಗಳ ಪಾತ್ರ ಹಿರಿದು, ಅನಕ್ಷರತೆ, ಬಡನತ, ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಸಂಕೋಲೆಯಲ್ಲಿ ಜೀತದಾಳುವಿನಂತೆ ಬದುಕುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಶಾಪವಾಗಿ ಬಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಹೋರಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆ ಮೇಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಅತ್ಯಾಚಾರ, ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಪಿಡುಗು, ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆ ಸಹಿಸುವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬಂದಾಗಲೇ ಮಹಿಳೆಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮುಕ್ತಿ ಸಾಧ್ಯ.



ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಏಕೆ?



1. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ, ಪ್ರಸವ ಹಾಗೂ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲು
2. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಲು ಉದಾ: ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಆಹಾರ ಮತ್ತುಪೋಷಣೆ, ಲಸಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ, ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನ ಮಹತ್ವ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ.
3. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವಾಗ, ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು
4. ಅಪಾಯಕಾರಿ ಗರ್ಭಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಹಾಗು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು
5. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು.
6. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ
7. ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಧನುರ್ವಾಯು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡಿಸಲು.

1. ನಿಯತಕಾಲಿಕ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರೀಕ್ಷೆ

ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಂದ, ಅರ್ಹ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಕನಿಷ್ಟ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅಂದರೆ

ಮೊದಲ ಪರೀಕ್ಷೆ - ಗರ್ಭವತಿಯಾದ ಮೂರು ತಿಂಗಳೊಳಗೆ

ಎರಡನೇ ಪರೀಕ್ಷೆ - 20ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ

ಮೂರನೇ ಪರೀಕ್ಷೆ - 37ನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ

ಸೌಲಭ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೌಕರ್ಯವಿರುವಲ್ಲಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು

1. ಮೊದಲ ಆರು ತಿಂಗಳುಗಳು(ಗರ್ಭವತಿ ಎಂದು ತಿಳಿದಂದಿನಿಂದ)ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ
2. ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಎಂಟು ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ಹದಿನೈದು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ
3. ಕಡೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಅಪಾಯ ತರುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು

1. 16 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ 35 ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ತ್ರೀಯು ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ
2. 140 ಸೆಂ.ಮಿ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಎತ್ತರದ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ.
3. ಭ್ರೂಣವು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ್ದರೆ.
4. ಹೆರಿಗೆಗೆ ಮೊದಲು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾದರೆ.
5. ಗರ್ಭಿಣಿಯ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ
6. ಕೈಕಾಲು ಊದಿ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ
7. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ, ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಕ್ಷಯದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದರೆ.
8. ನಿಗದಿಯಾದ ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಗರ್ಭದರಿಸಿದ್ದರೆ.
9. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ.
10. ಹಿಂದೆ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಗು ತೆಗೆದಿದ್ದರೆ,



ತಾಯಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.



3. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆಹಾರ

1. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಸುರೆಲೆ ತರಕಾರಿಗಳಿರಬೇಕು.
2. ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮೀನು, ಮಾಂಸ,ಮೊಟ್ಟೆ ಬಳಸಿ, ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳು ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
3. ಕೆಂಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಟೊಮೋಟೋ, ಸೌತೇಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸದೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ತಿನ್ನಬೇಕು.
4. ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿಸದ, ಕುಟ್ಟಿದ ಅಥವಾ ಕುಸುಬಲ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಅನ್ನ ಬಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಸಾರು ಮಾಡಲು ಬಳಸಿ.
5. ಮೊಳಕೆ ಒಡೆದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಬಳಸಿ.
6. ಊಟದಲ್ಲಿ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳು ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ(ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಗೋಧಿ ಇತ್ಯಾದಿ)

ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಾಧನೆ ಸೂತ್ರಗಳು

1. ಮನೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ : ಅಡಿಗೆ ಮನೆ, ಬಚ್ಚಲು ಮನೆ, ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ
2. ಅನುಪಯುಕ್ತ ಘನವಸ್ತು, ಕಸಕಡ್ಡಿ ಹಾಗೂ ಬಚ್ಚಲ ಮನ ನೀರಿನ ಸರಿಯಾದ ವಿಲೇವಾರಿ - ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು.
3. ಹೀರುಗುಂಡಿ ಶೌಚಗೃಹ ಬಳಕೆ.
4. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ : ಸ್ನಾನ,ಹಲ್ಲು, ಬಾಯಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಉಗುರು ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಗಾಯದ ಸ್ವಚ್ಚತ ಇತ್ಯಾದಿ.
5. ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು: ಸೀನುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಬಾಯಿಯ ಬಳಿ ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿಯುವುದು, ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಉಗುಳದೇ ಇರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.



ಮದ್ಯಪಾನ ವಿರೋಧಿ ಆಂದೋಲನ ಮತ್ತು ಉಳಿತಾಯ



ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದೀಚೆಗೆ ಮದ್ಯಪಾನದ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಇದೆ. ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಲು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರು ಸಿಗದೇ ಹೋದರೂ, ಸಾರಾಯಿ ಗಡಂಗುಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಸಂವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಷೇಧಕ್ಕೆ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸರಕಾರದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇ ಬೇರೇ ರೀತಿಯಿದೆ. ಅದು ಸಾರಾಯಿಯನ್ನು ಮಾರಿದ ಆದಾಯದಿಂದ ಬಡವರ ಏಳಿಗೆ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು. ಸತ್ಯಾಂಶವೇ ಬೇರೆ ರೀತಿ ಇದೆ. ಬಹಳ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬ ತಿನ್ನಲು ಆಹಾರ ಇಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇ ಸಾಲದೆಂಬಂತೆ ಪರಿಶ್ರಮದ ದುಡಿತ. ಇದರ ಜೊತೆ ಸಾರಾಯಿ ಕುಡಿತ. ಇದರಿಂದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತಾ ಇದೆ.

ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಿತಿ ದುಸ್ತರವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮನೆಯ ಹೊರಗೂ ದುಡಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಬೆಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತಿದೆ. ಮನೆಯ ಜನರಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಒದಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ: ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ. ಮದ್ಯಪಾನ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿರುವ ಹಿಂದಿನ ರಾಜಕೀಯ ನೀತಿ, ಮತ್ತು ಅರ್ಥ ನೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ ಏರ್ಪಡಿಸಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.

- ಸರಕಾರದ ಧೋರಣೆಯಿಂದ ಬಡವರ ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರ ಶೋಷಣೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ.
- ಮಹಿಳೆಯರ ದುಃಖದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಮದ್ಯಪಾನ. ಅವರ ನಿಷೇಧ ಅವರ ಸುಖಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಹಾದಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮಹಿಳೆ ಸಂಘಟಿತಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮದ್ಯಪಾನ ವಿರೋಧಿ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು.

'ಕಾರ್ನರ್'ನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು





1. ಕಾರ್ನರ್‌ನ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲೂರು ಕಥೆ 15 ನಿಮಿಷ
2. ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ(ಪ್ರಶ್ನೆ - ಉತ್ತರ ಮಾದರಿ) 30 ನಿಮಿಷ
3. ಪಾತ್ರ ಅಭಿನಯ (ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ) 30 ನಿಮಿಷ
4. ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ ಪರಿಚಯ(ಚಾರ್ಟ್ ಮೂಲಕ) 15 ನಿಮಿಷ
5. ಉಳಿತಾಯ ಮಹತ್ವ ಆಟಗಳ ಮೂಲಕ 30 ನಿಮಿಷ
6. ವಿಡಿಯೋ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ನೆಲ್ಲೂರಿನ ಆಂದೋಲನ

ನೆಲ್ಲೂರು ಕಥೆ

ಮದ್ಯಪಾನ ವಿರೋಧದ ಈ ಕಥೆ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ರಾಜ್ಯದ ನೆಲ್ಲೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿ 'ದೂಬಗುಂಟ' ಸಾಕ್ಷರತಾ ಆಂದೋಲನಾ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಮಯ. ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ದಿನಾ ರಾತ್ರಿ ಓದು ಕಲಿಯಲು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಸಾಕ್ಷರತಾ ಆಂದೋಲನದ ಪುಸ್ತಕ ಒಂದರಲ್ಲಿ 'ಸೀತಮ್ಮನ ಕಥೆ' ಎಂಬ ಪಾಠ ಇತ್ತು. ಈ ಪಾಠದಲ್ಲಿ ಸೀತಮ್ಮನ ಹಳ್ಳಿಯ ಜನರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಅವಮಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸೀತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ದುಃಖಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಕುಡಿತವೇ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಳು. ಸೀತಮ್ಮ ತನ್ನ ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಒಂದು ಗೂಡಿಸಿ ಸಾರಾಯಿ ಮಾರಾಟವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವಂತ ಮಾಡಿದಳು. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ವಿರೋಧ ಸಫಲವಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಾ ಮದ್ಯದಂಗಡಿಗಳು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟವು.

ಮೇಲಿನ ಕಥೆ ದೋಬಗುಂಟ ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಂಗಸರ ಮೇಲೆ ಗಾಢವಾದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತು. ಅವರಿಗೆ ಸೀತಮ್ಮ ಅನುಕರಣೀಯ ಆದರ್ಶವಾಗಿ ತೋರಿದಳು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಘಟನೆ ನಡೆಯಿತು. ಮೂವರು ಗಂಡಸರು ಮದ್ಯಪಾನದ ನಶೆಯಲ್ಲಿ ಬಾವಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಸತ್ತುಹೋದರು. ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಕಟ ತಡೆಯಲಾರದೆ ರೋಸಿ ಹೋಗಿ ಮೆರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೊರಟು ಹೆಂಡದಂಗಡಿಯನ್ನು ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಸಿದರು.

ಇದರ ಪಕ್ಕದ ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಹೆಂಡದಂಗಡಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸಿದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಾರಾಯಿ ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಈ ವಿಷಯ ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಹಳ್ಳಿಯ ನೂರು ಜನ ಮಹಿಳೆಯರು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಬರುವ ತಿರುವಿನಲ್ಲಿ ಸಾರಾಯಿ ತರುತ್ತಿದ್ದ ಸೈಕಲ್‌ನ್ನು ತಡೆದರು. 'ಹೆಂಡದ ಮಡಕೆ ಒಡೆ' ಎಂದರು. ಆತ ಬೇಡಿಕೊಂಡ. ತನಗೆ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದ. ಆ ಹೆಂಗಸರು 'ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿನಗೆ ತಲಾ ಒಂದೊಂದು ರೂಪಾಯಿಯಂತೆ ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ನಿನಗೆ ನಷ್ಟ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಸಾರಾಯಿ ತರಬೇಡ' ಎಂದರು.

ಈ ವಿಷಯವು ತಕ್ಷಣ ಬೆಂಕಿಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹರಡಿತು. ಹಳ್ಳಿಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದೇ ಕಥೆಯು ಪುನರಾವರ್ತನೆಯಾಗತೊಡಗಿತು. ಅನೇಕ ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಮೌನವಾಗಿದ್ದು ಶೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಅಪಮಾನವನ್ನು ಸಹಿಸಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಅಸಹಾಯಕತೆಯನ್ನು ತಮ್ಮ ಕ್ರೋಧದ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಉರಿಸಿದ್ದರು. ಸ್ತ್ರೀ ಸಂಘಟಿತ ಶಕ್ತಿಯ ಉದಾಹರಣೆ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಪಾಠವಾಗಿತ್ತು.

ನೆಲ್ಲೂರಿನ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮದ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಗೋದಾಮಿನಿಂದಲೇ ಮದ್ಯ ಮಾರಾಟ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣ ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗೆ ಬಂದರು. ಎದುರುಗಡೆ ಟೆಂಟ್ ಹಾಕಿ ಸಾರಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ನಾಟಕ ಆಡಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಮದ್ಯಪಾನ ವಿರೋಧಿ ಗೀತೆಗಳನ್ನು ಹಾಡಿದರು. ಘೋಷಣೆ ಕೂಗಿದರು. ಪ್ರಭಾವಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ವಿರೋಧವನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದರು. ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ನಿರಾಶರಾಗಿದ್ದರು. ಮೌನವಾಗಿನಿಂತು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರಷ್ಟೇ.

ಈ ರೀತಿ ಸಾರಾಯಿ ವಿರೋಧಿ ಆಂದೋಲನ ಒಂದು ಯೋಜಿತ ಆಂದೋಲನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಅಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಮೆರವಣಿಗೆ ಹೊರಟರು. ಮದ್ಯಪಾನ ಅಂಗಡಿಗಳ ಎದುರು ಧರಣಿ ನಡೆಸಿದರು. ಸಾರಾಯಿ ಗುತ್ತಿಗೆದಾರರ ಲೆಕ್ಕವಿಲ್ಲದ ಹಣ ಮತ್ತು ರಾಜಕೀಯ ಶಕ್ತಿಯೂ ಸಹ ಈ ಬಡ ಹೆಂಗಸರ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಈ ಆಂದೋಲನಕ್ಕೆ ಯುವಕರು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದರು. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಸೇನಾನಿ ಎಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ 'ವಾಕೀಲಾ ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣಯ್ಯ' ಅವರಿಂದ ಸಕ್ಕ ಬೆಂಬಲದಿಂದ ಮತ್ತೂ ಬಲ ಬಂದಿತ್ತು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಶಾಸಕರು ಮತ್ತು ಸಂಸದರೂ ಸಹ ಆಂದೋಲನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕರಾಗಿದ್ದರು.





ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲು ಎದುರಾಗಿತ್ತು. ಅದೇನೆಂದರೆ ನೆಲ್ಲೂರು ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾರಾಯಿ ಮಾರಾಟದ ಹರಾಜು ನಡೆಯಲಿದೆ ಎಂಬುದು. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾದದ್ದೇ, ತಕ್ಷಣ ಸರಕಾರದ ಈ ನಿರ್ಣಯ ವಿರೋಧಿಸಿ ಅನೇಕ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಂದ 50 ಸಾವಿರ ಮಹಿಳೆಯರು ಜಿಲ್ಲಾ ಕಲೆಕ್ಟರ್‌ರವರ ಕಛೇರಿ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿದರು. ಈ ಹರಾಜನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದರು. ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಮುತ್ತಿದರು. ಆ ದಿನ ಹರಾಜಾಗಲು ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. ಇದೇ ರೀತಿ ನಾಲ್ಕು ಸಾರಿ ಸಾರಾಯಿ ಮಾರಾಟದ ಹರಾಜನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ನೆಲ್ಲೂರಿನ ಈ ವಿರೋಧ ಪ್ರದರ್ಶನದ ಪ್ರಭಾವ ಇಡೀ ರಾಜ್ಯದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಯಿತು.

II ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ (ಪ್ರಶ್ನೆ-ಉತ್ತರದಲ್ಲಿ)

1. ಅ) ಮದ್ಯಪಾನ ಎಂದರೇನು?
   ಆ) ಮದ್ಯಪಾನ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂದರೇನು?
   ಇ) ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೇಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?
   ಈ) ಕಳ್ಳಭಟ್ಟಿ ಸರಾಯಿ ಎಂದರೇನು?

II ಅ. ಮದ್ಯಪಾನದ ಅರ್ಥನೀತಿ ಎಂದರೇನು?
   ಆ. ಇದನ್ನು ಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?
   ಇ. ಇದರಿಂದ ಯಾರಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಲಾಭವಾಗುತ್ತದೆ?

III ಅ. ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಅಪರಾಧ ಇವರಡಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ?
   ಆ. ಮದ್ಯಪಾನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?
   ಇ. ಯಾವ ವರ್ಗದ ಮೇಲೆ ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?

IV ಅ. ಮಧ್ಯಪಾನದಿಂದ ಹೆಂಗಸರ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಏನು ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ?
   ಆ. ಮದ್ಯದಂಗಡಿ ತೆರೆಯಲು ಯಾವ ಯಾವ ನಿಯಮ ಇರಬೇಕು?

(ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಉತ್ತರ ಗುಂಪಿನಿಂದಲೇ ಪಡೆಯುವುದು. ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಟಿಪ್ಪಣಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ)

ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಹೇಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ?

1. ಯುವಕರು ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮದ್ಯ ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ.
2. ಕ್ರಮೇಣ ಇವರು ಮದ್ಯಪಾನ ಇರದೆ ಬದುಕಲಾರರು. ಅವರು ಮದ್ಯವನ್ನು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಪಡೆಯಲು ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಕುಂಟುನೆಪವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವರು 'ಸಂದಿಗ್ಧತೆ'ಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರನ್ನು 'ಮದ್ಯವ್ಯಸನಿ' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಕೆಲವು ಜನರು ದಿನನಿತ್ಯ ಶರಾಬು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕುಡಿಯದೆ ಇದ್ದರು ಸಹಜವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲರು. ಇವರನ್ನು ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಕುಡಿಯುವವರು ಅಥವಾ 'ವಾಡಿಕೆ ಮದ್ಯಪಾನಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಜನರಿಗೆ ಕುಡಿಸುವ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ವಾತಾವರಣವಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮದ್ಯಪಾನದ ಜಾಹೀರಾತು, ಟಿವಿ. ಮತ್ತು ಸಿನಿಮಾದಲ್ಲಿ 'ಮದ್ಯಪಾನ'ವೇ ಎಲ್ಲಾ ದುಃಖಗಳಿಗೆ ಅನರ್ಘ್ಯ ಔಷಧಿಯಾಗಿ ತೋರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಗಲ್ಲಿ, ಚೌಕ, ಸರ್ಕಲ್, ರಸ್ತೆ ಮೊಹಲ್ಲಾಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಂಗಡಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಗ್ಗದ ಮಧ್ಯ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಮಧ್ಯಪಾನದ ಬಗ್ಗ ಅನೇಕ ಭ್ರಾಂತಿಗಳಿವೆ. 'ಚಳಿಗಾಲದ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಎಲ್ಲಾ ಕಲಾವಿದರೂ, ಲೇಖಕರೂ, ಸಾಹಿತಿಗಳೂ, ಚಿತ್ರಕಾರರೂ ತಮ್ಮ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕೃತಿ ರಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು. ಸತ್ಯ ಏನೆಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಮದ್ಯಪಾನದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒಂದು ಔಷಧಿಯ ತರಹ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿದರೆ ಆನಂದದ ಅನುಭವ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ದಿನ ಕಳೆದಂತೆ ಈ ಆನಂದದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕೋಸ್ಕರ ಹೆಚ್ಚು



ಹೆಚ್ಚು ಕುಡಿಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯ ದಾಸನಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.



ಇದಕ್ಕೆ ವಿರೋಧಿ ವಾತಾವರಣ ಉಂಟು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಾಪಾನ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ತಡೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬೇಕು.

ಸಾರಾಯಿ ವಿಧಗಳು ಮತ್ತು ಕಳ್ಳಭಟ್ಟಿ ಸಾರಾಯಿ

ಸಾರಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಿವೆ 1. ಸಾರಾಯಿ(ಅರಾಕ್) 2. ಸೇಂದಿ(ಟಾಡಿ) 3. ಬೀರ್ ಇವುಗಳನ್ನು ದೇಶೀಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮರಗಳಿಂದ ತೆಗೆದು ಅಥವಾ ಹಣ್ಣು, ಅಕ್ಕಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಕೊಳೆಸಿ ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿ ತಯಾರಿಸುವುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಕರ ಕೊಡದೆ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಳ್ಳಭಟ್ಟಿ ಸಾರಾಯಿ ಎನ್ನುವರು.

ಸರಕಾರವು ಸ್ವತಃ ಸಾರಾಯಿ ಮಾರಾಟದ ಹರಾಜು ಮಾಡುತ್ತಲಿದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲು ಅನುಮತಿ ಕೊಡುತ್ತಲಿದೆ. ಮೊದಮೊದಲು ಅಂಗಡಿಗಳ ಹರಾಜಿನಿಂದ ಸರಕಾರಿ ಖಜಾನೆಗೆ ಹಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ 'ಮದ್ಯಪಾನ'ದ ಮೇಲೆ ಮಾರಾಟ ಕರ ಹಾಕುವುದರಿಂದಲೂ ಹಣ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಎರಡೆರಡು ಕಡೆಯಿಂದ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ದುಡ್ಡು ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸರಕಾರಿ ಖಜಾನೆ ಭರ್ತಿಯಾಗುವ ದುರಾಸೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಸಾರಾಯಿ ಕುಡಿಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದ ಉದಾಹರಣೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮೊದಲು ಜನರು 2500 ಕೋಟಿ ರೂಗಳಷ್ಟು ಮಧ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ 800 ಕೋಟಿ ರೂಗಳ ಆದಾಯ ಸಿಕ್ಕುತ್ತಿತ್ತು. 200 ಕೋಟಿ ರೂಗಳು ಉತ್ಪಾದನಾ ಮೌಲ್ಯವೇ ಆಗಿತ್ತು. ಬಾಕಿ 1500 ಕೋಟಿ ರೂಗಳ ಲಾಭ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಿಗುತ್ತಾ ಇತ್ತು. ಇಷ್ಟೊಂದು ಲಾಭ ಇನ್ನಾವುದೇ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ.

ಪ್ರತಿ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಹರಾಜನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹರಾಜು ಪಡೆಯುವವರನ್ನು ಗುತ್ತಿಗೆದಾರರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಗುತ್ತಿಗೆದಾರರಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸಾರಾಯಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಮೇಲೆ ಸರಕಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಮಾರಾಟದ ಮೇಲೆ ಆದಾಯ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಮದ್ಯ ಮಾರಾಟದಿಂದ ಎರಡೆರಡು ಕರಗಳು ಸಂದಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಅಬಕಾರಿ ಕಂದಾಯದಿಂದ
2. ಮದ್ಯ ಮಾರಾಟದ ಬಿಕರಿ ಕರದಿಂದ

ಬಡವರು ಕುಡಿಯುವ ದೇಶೀಯ ಸಾರಾಯಿಯಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಸರ್ವಾಧಿಕ ಆದಾಯವನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಡ ಕೂಲಿಕಾರರು ತಮ್ಮ ಪರಿಶ್ರಮದಿಂದ 70-80 ಶೇಕಡಾವಾರು ಹಣವನ್ನು ಸಾರಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಖರ್ಚು ಮಡುತ್ತಾರೆ.

ಮದ್ಯಪಾನದ ಆದಾಯದಿಂದ ಆಗುವ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನ ಹಿಂಸೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸರು ಮಕ್ಕಳು ದುಃಖದಿಂದ ಬಾಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬಗಳು ಹಾಳಾಗಿ ಸರಕಾರಕ್ಕೆ ಹಣ ಸಿಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣವನ್ನು ಹಣ ವೃದ್ಧಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚು ಸರಕಾರಗಳು 'ಸಮಾಜ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಸಲು ಅಬಕಾರಿ ಆದಾಯ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ'' ಎನ್ನುವುದು. ಈ ಹೇಳಿಕೆ ಎಂಥಾ ವಿಪರ್ಯಾಸ!

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ

ಸಾರಾಯಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೂರು ತರಹದಿಂದ ಪೆಟ್ಟುಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮನೆಯ ಹಣ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪಭಾವ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿದ್ದಾರೋ ಅವರು ಹಣ ಬರುವಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ರೀತಿ ಮೂರು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇದರ ಪ್ರಭಾವ ಸ್ಪಷ್ಟರೂಪವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಪ್ರಭಾವ ಕೆಳಗೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.



ಸಾರಾಯಿಂದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಅಂಗ	ಅದರಿಂದಾಗುವ ಖಾಯಿಲೆಗಳು
1. ಮಿದುಳು	ಮಿದುಳಿನ ಕ್ಷಯ ಆಗುತ್ತದೆ.
	ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು
	ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು
	ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗದಿರುವುದು
	ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು
2. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ	ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ದ್ರವ ಬಿಡುಗಡ
	ಸಿರೋಸಿಸಿ
	ಯಕೃತ್ತಿನ ನಾಶ ಆಗುವುದು.
3. ಜೀರ್ಣಾಂಗ	ಕರುಳಿನ ಖಾಯಿಲೆ
	ಅಲ್ಸರ್
	ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
4. ಹೃದಯ	ಹೃದಯಾಘಾತ
	ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು
5. ಗರ್ಭದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ	ಸಮಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಜನನ
	ಶರೀರದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು
6. ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಭಾವ	ಮನುಷ್ಯ ನಪುಂಸಕನಾಗುತ್ತಾನೆ.



ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಶೇ 25 ರೋಗಿಗಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಸೇವನೆಯಿಂದ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಡಾಕ್ಟರ್‌ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ಚಟವನ್ನು ಬಿಡಿಸಬಹುದು.

ಶರಾಬಿನ ಅಂಗಡಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಕಾನೂನುಗಳು

1. ದೇವಾಲಯ ಮಸೀದಿ, ಗುರುದ್ವಾರ, ಚರ್ಚ್‌ಗಳು ಪಾಠಶಾಲೆಗಳು ರೈಲ್ವೇ ನಿಲ್ದಾಣಗಳಿಂದ 200 ಗಜಗಳ ಒಳಗೆ ತೆರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.
2. ಹರಿಜನ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಶರಾಬಿನ ಅಂಗಡಿ ತೆರೆಯಲು ಅನುಮತಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
3. ರಸ್ತೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ತೆರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.
4. ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರತಿಶತ 65 ಜನ ಇಷ್ಟ ಪಡದಿದ್ದರೆ ಆ ಅಂಗಡಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸಬಹುದು

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ (Role play)

ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅಭಿನಯಿಸಲು ಸೂಚಿಸುವುದು. ವಿಷಯಗಳು ಮಧ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೆಳಗಿನಂತಹವುಗಳಾಗಿರಬೇಕು.

1. ವಿಷಪೂರಿತ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಿ ಆದ ಸಾವಿನ ಸಂದರ್ಭ. ಅಲ್ಲಿ ಅವನ ಕುಟುಂಬ, ಅದರ ಸ್ಥಿತಿ, ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣ, ಹೇಳುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆ ತೋರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ.
2. ಕುಡಿಯುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಪೋಲೀಸ್, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರೂ ಭಾಗಿ ಆಗಿರುವ ಸಂದರ್ಭ. ಅದರ ಹೀನಾಯ ಪರಿಣಾಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸುವ ಪಾತ್ರಗಳು. ಸುಧಾರಣೆ ತಿಳಿಸುವ ಪಾತ್ರ.
3. ಹೆಂಡದ ದೊರೆಗಳ ಆಡಳಿತ - ಅದಕ್ಕೆ ಸರಕಾರ ಅದರ ನಿಯಮಗಳು ತಲೆಬಾಗುವ ರೀತಿ. ಚುನಾವಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಳುವಳಿಗಾರರ ಪರ ತೋರುವ ನೀತಿ.





4. ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರವಾಗಿ ಸರಾಯಿ ಅಂಗಡಿ ತೆರೆದಿರುವ ವಿರುದ್ಧ ಬಂಡಾಯ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾಯಕ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿ, ಸರಾಯಿ ಅಂಗಡಿಯ ಮಾಲೀಕ, ಸರಾಯಿ ಗುತ್ತಿಗೆದಾರರ ನಡುವಿನ ಸಂವಾದ.

ಉಳಿತಾಯದ ಮಹತ್ವ

ನೆಲ್ಲೂರು ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿತಾಯಕ್ಕೂ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ , ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿಯೇ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಬೆಳೆಯುವಂತಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಭೆ ಕರೆದು ಉಳಿತಾಯದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ 1992 ರ ಮೇ ತಿಂಗಳ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಆಗ 300 ಮಹಿಳೆಯರು ಸೇರಿದ್ದರು. ಅವರಿಗೆ 15 ಜನರ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲೂ ಒಬ್ಬ ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ರೂ. ನಂತೆ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯ ಬಳಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಖಾತೆಯೊಂದನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇರಿದ ಹಣವನ್ನು ಖಾತೆಗೆ ತುಂಬಿಸಲಾಯಿತು. ಹೀಗೆ ತುಂಬಿದ ಹಣಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಕ ಬಡ್ಡಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಸಂಗ್ರಹ ಆಗುತ್ತಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಸಾಲವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಸಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮತ್ತು ಮರುಪಾವತಿ ಮಾಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅಧ್ಯಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯವರೇ ಹೊತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಗುಂಪುಗಳ ಸದಸ್ಯರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸಾಲಗಳನ್ನು ಹಂಚಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲ್ಲೂರು ಜಿಲ್ಲೆ ಒಂದರಲ್ಲೇ ಮಹಿಳೆಯರು ಉಳಿತಾಯ ಮಾಡಿದ ಹಣ 9 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳು. ಅಬ್ಬಾ ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತ! ಇನ್ನು ಪ್ರತಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲೂ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಬಳಿಯೂ 30 ರಿಂದ 40 ಸಾವಿರದವರೆಗೂ ಹಣವನ್ನು ಕೂಡಿಡುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸುಲಭ ನಿವಾರಣೆ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಎಮ್ಮೆಗಳನ್ನು (ಮೇಲಿನ ಉಳಿತಾಯದ ಹಣದ ಮೇಲೆ ಸಾಲ ಪಡೆದು) ಸಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಿಂದಲೂ ಉಪ ಉತ್ಪನ್ನ ದೊರಕುತ್ತಿದೆ.

ಉಳಿತಾಯದ ಆಟ

ಹದಿನೈದು ಜನರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಗೋಲಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉಳಿತಾಯದ ಹಣವಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಿ ಒಟ್ಟು ಉತ್ಪನ್ನ ತೋರಿಸಲು ಆಟ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ರೀತಿ ಸಾಲ ಪಡೆಯುವ ರೀತಿಗಳನ್ನು ಆಟ ಆಡಿಸುವುದು.



ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್



1992 ರಲ್ಲಿ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದ 73 ನೇ ಸಂವಿಧಾನ ಅಧಿನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ ದೇಶಾದ್ಯಂತ 3 ಹಂತದ ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಪಂಚಾಯತಿಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಧಿಕಾರ ನೀಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆ ಪ್ರಕಾರ ರಾಜ್ಯಗಳ ತಮ್ಮ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ, ವರ್ಗ, ಅಲ್ಪಸಂಖ್ಯಾತರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೇ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಇಷ್ಟೊಂದು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ತಾಲ್ಲೂಕು ಪಂಚಾಯತ್, ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು, ಸದಸ್ಯರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚುನಾಯಿತರಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತರಿಗೆ ಇದು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ರಾಜಕೀಯ ಅವಕಾಶ. ಆದರೆ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಪರಿಪಕ್ವವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವದ ಗುಣ ದಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಸಮತಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಮೇಳ ಅಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲು ಮುಂದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸಮಾನದ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಚರ್ಚಿಸಲು ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮಹಿಳೆಯರು ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜನ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಾಗಿ ಚುನಾಯಿಸಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಬಹುದೆಂಬ ಆಶಾವಾದವನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಬಗ್ಗೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಸಮತಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಮೇಳ ಈ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿದೆ.

ಇದನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಹಿಳಾ ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಸಲು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ, ಕಥೆ, ಆಟ, ಸಮೂಹ ಚರ್ಚೆ, ಹಾಡು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಭಾಷಣದ ರೀತಿ ಮಾತ್ರ ಖಂಡಿತಾ ಬೇಡ.



1. ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಉದ್ದೇಶ



12 A ಎ. ಹಿನ್ನಲೆ: ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಹಿನ್ನಲೆ ಇದೆ. ಬಹುಹಿಂದೆ ಗ್ರಾಮದ ಜನರೆಲ್ಲಾ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರುತ್ತಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಬಗ್ಗೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶ್ರಮದಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲಾ ಜನರಿಗೂ ವಿಶ್ವಾಸವಿರುವ ಐದು ಜನ ಸೇರಿ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮುಖ್ಯಸ್ಥನಿರುತ್ತಿದ್ದ. ಇವರು ನೀಡಿದ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಜನ ಮಾನ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. 1959 ರಲ್ಲಿ ಗ್ರೂಪ್ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇತ್ತು. 1985 ರಲ್ಲಿ ಕಾನೂನು ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾಗಿ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಂತು. ಈಗ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ, ತಾಲ್ಲೂಕು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಾಲ್ಲೂಕು ಪಂಚಾಯಿತಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳು ಅಧಿಕಾರದಲ್ಲಿವೆ. ಅಧಿಕಾರ, ಸರಕಾರಿ ಆಡಳಿತ ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಜನರು ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ನಿಜವಾದ ಉದ್ದೇಶ.

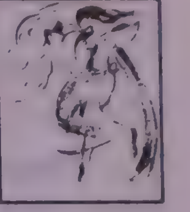
12 A ಬಿ. ಅಧಿಕಾರ ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣ (ಮೂರು ಹಂತದ ಆಡಳಿತ): ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ, ತಾಲ್ಲೂಕು ಪಂಚಾಯಿತಿ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬರೆದು ಚಿಕ್ಕ ರಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಿ ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಗುಂಪಿನ 3 ಜನರನ್ನು ಕರೆದು ಒಂದೊಂದನ್ನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಹಂತದ ಅಂತರವಿರುವಂತೆ ಬೋರ್ಡ್ ಹಿಡಿದು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಕೂರಿಸಬೇಕು. ನೋಡುವಾಗ 3 ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಕೆಳಗೆ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯ್ತಿ, ಮೇಲೆ ಜಿಲ್ಲಾಪಂಚಾಯ್ತಿ, ನಡುವೆ ತಾಲ್ಲೂಕು ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಮೂರು ಹಂತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

ಸಂವಿಧಾನದ 73ನ ತಿದ್ದುಪಡಿಯಂತೆ 3 ಹಂತದ ಆಡಳಿತ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಭಾರತ ಹಳ್ಳಿಗಳ ದೇಶ. ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ದಿಲ್ಲಿಗೆ ಆಡಳಿತ ಹೋಗಬೇಕು. ನಮ್ಮದು ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ದೇಶ. ಅಧಿಕಾರ ಜನರ ಕೈಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಹಳ್ಳಿಯೂ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾದ ಸ್ವತಂತ್ರ ಗ್ರಾಮವಾಗಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರೂಪಿತವಾದದ್ದು ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ನಾಲ್ಕೈದು ಹಳ್ಳಿಗಳು ಸೇರಿ ಅಥವಾ 5 ರಿಂದ 7 ಸಾವಿರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಒಂದರಂತೆ ಒಂದು ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಪಂಚಾಯ್ತಿಯಲ್ಲೂ 11 ರಿಂದ 19 ಜನ ಸದಸ್ಯರಿರುತ್ತಾರೆ. 400 ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಚುನಾವಣೆ ಮೂಲಕ ಆರಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತಾಲ್ಲೂಕು ಪಂಚಾಯಿತಿಗೆ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ 10 ಸಾವಿರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಚುನಾಯಿತ ಸದಸ್ಯರೂ(ಅಥವಾ ಅದರ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರಂತೆ ಅಂದರೆ, 12 ಸಾವಿರ ಜನರಿದ್ದರೆ ಇಬ್ಬರು) ತಾಲ್ಲೂಕಿನೊಳಗಿರುವ ಲೋಕಸಭಾ, ರಾಜ್ಯ ವಿಧಾನಸಭಾ ಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವಂತಹವರು. ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಮತದಾರರಾಗಿ ನೊಂದಾಯಿತವಾಗಿರುವ ರಾಜ್ಯಸಭಾ, ಮತ್ತು ವಿಧಾನ ಪರಿಷತ್ ಸದಸ್ಯರು ಆಯ್ಕೆಯಾದ 1/5 ರಷ್ಟು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರುಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯಿತಿಗೆ ನಲವತ್ತು ಸಾವಿರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆಒಬ್ಬರಂತೆ ಚುನಾಯಿತ ಸದಸ್ಯರು, ಜಿಲ್ಲೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯೊಳಗೆ ಬರುವ ಲೋಕಸಭಾ, ವಿಧಾನಸಭಾ ಸದಸ್ಯರು, ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲೆಯ ತಾಲ್ಲೂಕು ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರುಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಒಟ್ಟು ಸದಸ್ಯರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ 2/3ರಷ್ಟು ಚುನಾಯಿತ ಸದಸ್ಯರು ಇರಬೇಕು.

12 A ಸಿ. ಮೀಸಲಾತಿ: ಪ್ರಬಲ-ದುರ್ಬಲರ ಆಟ ಆಡಿಸುವುದು. ಸೀಮೆಸುಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸರ್ಕಲ್ ಹಾಕುವುದು. ಗುಂಪು ಸರ್ಕಲ್ ಹೊರಗೆ ಸುತ್ತುತ್ತಿರಬೇಕು. ವಿಶಲ್ ಅಥವಾ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಮೂಲಕ ಸಿಗ್ನಲ್ ಕೊಟ್ಟೊಡನೆ ಸುತ್ತುತ್ತಿದ್ದವರು ಸರ್ಕಲ್ ಒಳಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊರಗೆ ಉಳಿದವರು ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಲ್ ಒಳಗೆ ಜಾಗ ಸಿಗದೇ ಹೋದವರು ಔಟ್. ಮತ್ತೆ ಆ ಸರ್ಕಲ್‌ನ್ನು ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡಿ ಮೊದಲಿನಂತೆಯೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಔಟಾದವರೆಲ್ಲಾ ಹೊರಗೆ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಸರ್ಕಲ್ ಚಿಕ್ಕದು ಮಾಡಿ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಆಟ ಆಡಿಸಬೇಕು. ಕಟ್ಟಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೇ(2-3 ಇರಬಹುದು)ಜನ ಉಳಿಯುವರು. ಇದನ್ನು ಈಗಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಗುಂಪಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬೇಕು. ಅವರ





ಅನುಭವ ಹೇಳುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಯಾಕೆ ಅವರೆಲ್ಲಾ ಔಟಾದರು? ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 2-3 ಜನ ಉಳಿದರಲ್ಲ ಹೇಗೆ ಉಳಿದರು? ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಸರ್ಕಲ್ ಒಳಗೆ ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲವೇ. ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಪಡೆದು ರಾಜಕೀಯ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕಾಗಿಪ್ರಬಲರು ದುರ್ಬಲ ನಡುವಿನ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲರು ಗೆಲ್ಲುವ ಅವಕಾಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅವರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದ ವಂಚಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದ ಜನರೂ ಆಡಳಿತದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ಮೀಸಲಾತಿಯನ್ನು ತರಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದಕೆ ಲಿಂಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಗುಂಪಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸಬೇಕು.

ಪಂಚಾಯ್ತಿಯ ಒಟ್ಟು ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ 15 ರಷ್ಟು ಎಸ್.ಸಿ. 35 ರಷ್ಟು ಎಸ್.ಟಿ. 1/3 ರಷ್ಟು ಹಿಂದುಳಿದ ವರ್ಗ, 1/3 ರಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಮೀಸಲಾತಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದೆ. ಅಂದರೆ

ಎಸ್‌ಸಿ 15, ಎಸ್‌ಟಿ 03, ಇತರೆ ಹಿಂದುಳಿದ ವಗ 33 ಸಾಮಾನ್ಯ 49 = 100

ಮಹಿಳೆ 05 ಮಹಿಳೆ 01 ಮಹಿಳೆ 11 ಮಹಿಳೆ 16 = 33

ಅಧ್ಯಕ್ಷ, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಸ್ಥಾನಗಳೂ ಕೂಡ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಒಟ್ಟು ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಪಂಚಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

II ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳು

ಎ. ಗ್ರಾಮ ಸಭೆ: ಅಧಿಕಾರ ವಿಕೇಂದ್ರೀಕರಣದಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮ ಸಭೆಯದು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ. ಇದು ಒಂದು ರೀತಿ ಸುಪ್ರೀಂಕೋರ್ಟ್ ಇದ್ದಂತೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮದ ಎಲ್ಲ ಜನ ಸೇರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತೀರ್ಮಾನವೇ ಅಂತಿಮವಾದದ್ದು. ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿರುವ ವಯಸ್ಕರೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ಅಂದರೆ ಮತದಾರರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರ್ಯಾರ ಹೆಸರಿದೆಯೋ ಅವರು. 18 ವರ್ಷ ತುಂಬಿರುವವರು ಈ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬಹುದು. ಗ್ರಾಮದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕೈಗೂ ಅಧಿಕಾರ, ಆಡಳಿತ ಬರಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಅರ್ಥ ಗ್ರಾಮ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವವರದು.

ಇದು 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಊರಿನ ಎಲ್ಲರೂ ಹೋಗಬೇಕು. ತಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೇಳಬೇಕು. ಊರಮಧ್ಯ ಎಲ್ಲರೂ ಸೇರುವಂತೆ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೂ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಫಲಾನುಭವಿಗಳನ್ನೂ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು. ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯ್ತಿ ಲೆಕ್ಕ ಪತ್ರ ವಿವರಣೆ, ಆಡಿಟ್ ಪರಿಶೀಲಿಸಬಹುದು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕೆಲಸ, ಕಾಮಗಾರಿಗಳು, ಮುಂದೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವ ಕೆಲಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುವುದು. ಪ್ರಶ್ನಿಸಬಹುದು. ಗ್ರಾಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ವಸ್ತು, ಧನ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು, ಶ್ರಮದಾನದ ಮುಖಾಂತರ ಗ್ರಾಮದ ಸಮುದಾಯದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು.

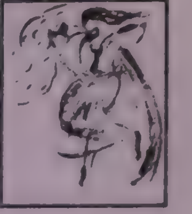
ಬಿ. ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಸಭೆ: ಪ್ರತಿ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಸಭೆ ನಡೆಯಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೂ ತಪ್ಪದೇ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬಹುದು. ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಅಪ್ಪಣೆ ಮೇರೆಗೆ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಯು ನೋಟೀಸು ಕಳುಹಿಸುವನು. ಈತ ಸರ್ಕಾರಿ ನೌಕರನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಭೆಗೆ 7 ದಿನ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ, ವಿಶೇಷ ಸಭೆಗೆ 3 ದಿನ ತುರ್ತು ಸಭೆಗೆ 24 ಗಂಟೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ನೋಟೀಸು ನೀಡಿ ಸಭೆ ಕರೆಯಬಹುದು. ನೋಟೀಸಿನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸತಕ್ಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸಿರಬೇಕು.

ಸಿ. ಕೋರಂ: ಸಭೆ ನಡೆಯಲು ಕೋರಂ ಮುಖ್ಯ. ಒಟ್ಟು ಸದಸ್ಯರ 1/3 ಸದಸ್ಯರು ಹಾಜರಾತಿಇರಬೇಕು. (12 ಜನ ಸದಸ್ಯರಿದ್ದರೆ ಜನ ಹಾಜರಿದ್ದರೆ ಕೋರಂ ಆಗುತ್ತದೆ) 30 ನಿಮಿಷ ಕೋರಂಗಾಗಿ ಕಾಯಬೇಕು. ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೂಡಬಹುದು. ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಸಭೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯನ್ನು ವಹಿಸುವರು. ಅವರು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ, ಅವರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಾಜರಿದ್ದ ಪೈಕಿ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬರು ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ವಿಷಯದ ಪರ ಅಥವಾ ವಿರೋಧ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಮತವನ್ನು ಘೋಷಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಮತ ಹಾಕಬೇಕು.

ಡಿ. ನಡವಳಿಕೆ ಪುಸ್ತಕ - ನಿರ್ಣಯಗಳು: ಪ್ರತಿಸಭೆಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬರೆಯಬಹುದು. ಪರ ವಿರುದ್ಧದ ಮತವನ್ನು ಸಹ ಬರೆಯುವುದು(ಸಂಖ್ಯೆ) ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಬರೆಯಬೇಕು. ಓದಿ ನಂತರ ಸಹಿ ಮಾಡಬೇಕು. ನಿರ್ಣಯವನ್ನು10 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ತಾಲ್ಲೂಕು ಪಂಚಾಯ್ತಿ



ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.



ಇ. **ಸ್ಥಾಯಿ ಸಮಿತಿಗಳು:** 3 ಸ್ಥಾಯಿ ಸಮಿತಿಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಸದಸ್ಯರು ಚುನಾಯಿಸಬಹುದು. ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

1. **ಉತ್ಪಾದನಾ ಸಮಿತಿ:** ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೇ ಈ ಸಮಿತಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. 3 ರಿಂದ 5 ಜನ ಸದಸ್ಯರಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳ ಒಬ್ಬ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು, ಕೃಷಿ ಉತ್ಪಾದನೆ, ಪಶು ಸಂಗೋಪನೆ, ಹೈನುಗಾರಿಕೆ, ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಕೈಗಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಬಡತನ ನಿವಾರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ.

2. **ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಸಮಿತಿ:** ಇದಕ್ಕೂ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೇ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. 3-5 ಜನ ಸದಸ್ಯರಿರುತ್ತಾರೆ. ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಲೋಕೋಪಯೋಗಿ ಇಲಾಖೆ ಕಾಮಗಾರಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲು ಸಲಹೆ ಮಾಡುವರು. ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

3. **ಸಾಮಾಜಿಕ ನ್ಯಾಯ ಸಮಿತಿ :** ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರು ಇದರ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. 3 ರಿಂದ 5 ಜನ ಸದಸ್ಯರಿರುತ್ತಾರೆ. ಕನಿಷ್ಠ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ, ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿ ಮತ್ತು ಪರಿಶಿಷ್ಟ ಪಂಗಡದಿಂದ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರಿರಬೇಕು. ಪ.ಜಾ, ಪ.ಪಂ.ಗಳ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಿತ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅನ್ಯಾಯದ ವಿರುದ್ಧ , ಶೋಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದು ಇದರ ಕೆಲಸ.

ಎಫ್. ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಮತ್ತು ಹಣಕಾಸು

ಪಂಚಾಯ್ತಿಗೆ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಆದಾಯ ಮೂಲಗಳಿವೆ.

1. ಸರಕಾರದ ಅನುದಾನ(1ಲಕ್ಷ)
2. ಸ್ಥಳೀಯ ಮೂಲಗಳಿಂದ: ತೆರಿಗೆಗಳು, ಫೀಸು, ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಆಸ್ತಿಯಿಂದ ಇತ್ಯಾದಿ

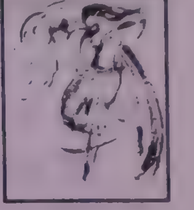
   3. ಜವಹರ್ ರೋಜ್‌ಗಾರ್ ಯೋಜನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸರಕಾರದಿಂದ ಅನುದಾನ ಬರುತ್ತೆ. ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ಬಡವರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಅನುದಾನದ ಪ್ರಮಾಣ ಇರುತ್ತೆ. ಇದರ ಉಪಯೋಜನೆಗಳಾಗಿ ಇಂದಿರಾ ಆವಾಸ್ ಯೋಜನೆ, ಮನೆಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಡಲು, ದಶಲಕ್ಷ ಬಾವಿಯೋಜನೆ, ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡಗಳ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಪ್ಪು ಹಲಗೆ ಯೋಜನೆಗಳಿವೆ. ಇದರ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಬಡವರಿಗೆ ದುಡಿಮೆ ಒದಗಿಸುವುದು. ಜೆಆರ್‌ವೈ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 60 ಕೂಲಿ, ಶೇ.40 ಸಾಮಾಗ್ರಿಗಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು. (ಉದಾ . ಶಾಲಾ ಕಟ್ಟಡಕ್ಕೆ 50,000 ರೂ ಇದ್ದರೆ. 30,000 ಕೂಲಿ, 20,000 ಸಾಮಾಗ್ರಿ)
4. ಇತರ ಮೂಲಗಳು: ದಾನಿಗಳಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು. ಶ್ರಮದಾನದ ಮೂಲಕ. ಇತರೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಇಲಾಖೆಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಬಜೆಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಅನುಮೋದನೆಗೆ ತಾಲ್ಲೂಕು ಪಂಚಾಯ್ತಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ವಾರ್ಷಿಕ ಲೆಕ್ಕಪತ್ರ, ವರದಿಯನ್ನು ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯ್ತಿಗೆ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

III ಸದಸ್ಯರ ಹಕ್ಕು ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳು

1. ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವುದು.
2. ಅವಿಶ್ವಾಸ ನಿರ್ಣಯದ ಮೂಲಕ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷರನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. 2/3 ರಷ್ಟು ಬಹುಮತದಿಂದ(15 ಜನ ಇದ್ದರೆ 10 ಜನ ಒಪ್ಪಬೇಕು).
3. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ನಿರ್ಣಯದಲ್ಲಿ ಮತ ಹಾಕುವುದು.
4. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳುವುದು, ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು, ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು.





5. ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷಯ ಮಂಡನೆ ಮಾಡುವುದು. ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವ ಪ್ರಶ್ನ ಕೇಳುವುದು, ತುರ್ತು ನಾಗರೀಕ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಒತ್ತಾಯಪಡಿಸುವುದು.
6. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ.
7. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೌಕರ್ಯ ಒದಗಿಸುವುದು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುವುದು.
8. ಶಿಕ್ಷಣ, ಆರೋಗ್ಯ, ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಗಮನ ನೀಡುವುದು.
9. ಪಂಚಾಯ್ತಿ ಆಸ್ತಿ ರಕ್ಷಣೆ, ಸ್ಮಶಾನ ನಿರ್ವಹಣೆ, ದುರಸ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು
10. ಅಧಿನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಸೂಚಿತವಾದ ಇನ್ನಿತರೆ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು.

IV ಮಹಿಳೆಯರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆ - ರಾಜಕೀಯ ಸಶಕ್ತತೆ

ಮೀಸಲಾತಿಯಿಂದಾಗಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ರಾಜಕೀಯ ಅಧಿಕಾರ ಬಂದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಂಘಟಿತರಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬೆಂಕಿಪೊಟ್ಟಣ ಜೋಡಿಸುವ ಆಟ: 50 ಬೆಂಕಿಪಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರನ್ನು ಕರೆದು ಎರಡೂ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಬೆಂಕಿ ಪಟ್ಣ ಜೋಡಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಕೇಳಬೇಕು. ಅವರು ಹೇಳುವ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಬೇಕು. ಜೋಡಿಸುವಂತೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಜೋಡಿಸಿದವುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಬೇಕು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಕರೆದು ಒಂದೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಜೋಡಿಸ್ತೀರಿ ಅಂತ ಕೇಳಿ ಮೊದಲಿನವರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿದಂತೆಯೇ ಇವರಿಂದಲೂ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಸಂಖ್ಯೆ ಗುರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಕರೆದು ಕಣ್ಣು ಕಟ್ಟಿದಾಗ ಎಷ್ಟು ಜೋಡಿಸುವರು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ ಹಾಗೆ ಜೋಡಿಸಲು ತಿಳಿಸುವುದು. ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಕರೆದು ಕಣ್ಣುಕಟ್ಟಿ, ಒಂದೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೊದಲು ಮಾಡಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಬೋರ್ಡಿನ ಮೇಲೆ ಬರೆಯಬೇಕು. ವಿಭಿನ್ನ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತೆ. ಯಾಕೆ? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಗುಂಪಿನಿಂದ ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮೂಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬೇಕು.

ಈ ಆಟದಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರುವುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.

1. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳು
2. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರ
3. ಹೆಣ್ಣು-ಗಂಡುಗಳ ನಡುವೆ ಕೆಲಸದ ಹಂಚಿಕೆ

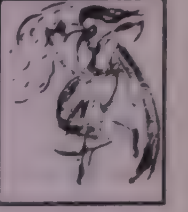
ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬೋರ್ಡ್ ಬಳಸುವ ಮೂಲಕವಾಗಲೀ ಗುಂಪಿಗೆ ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ, ವಿಷಯ ಮಂಡಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕವಾಗಲೀ, ಗುಂಪಿನಿಂದಲೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಾಗೂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೂ, ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊತ್ತರೂ ಏಕೆ 2ನೇ ದರ್ಜೆ ಪ್ರಜೆಯಾಗಿಉಳಿದಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಬರುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಸಮಾನತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

ರಾಜಕೀಯ ಸಶಕ್ತತೆ

(ಶಿಲೆ ಆಟ: ಗುಂಪನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಗುಂಪನ್ನು ಒಂದು ಸರ್ಕಲ್ ಹಾಕಿ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವಂತೆ ಹೇಳಬೇಕು. ಸೂಚನೆ ಕೊಟ್ಟಕೂಡಲೇ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವ ಗುಂಪು ತಟ್ಟನೆ ಯಾವ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೋ ಹಾಗೇ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಕೊಂಚವೂ ಚಲಿಸದಂತಿರಬೇಕು. ಹೊರಗೆ ಉಳಿದಿರುವ ಗುಂಪು ಇವರನ್ನು ವಿಚಲಿತಗೊಳಿಸಲು(ಅವರನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು) ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ವಿಚಲಿತಗೊಂಡವರು ಔಟ್. ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಸುತ್ತುಗಳಾದ ನಂತರ ಕೆಲವರು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವರು. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಆಟ ಮುಗಿಸಿ ಗುಂಪು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಗುಂಪಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವವರ ವಿರುದ್ಧ



ಉಂಟು ಮಾಡುವ ತೊಡಕುಗಳು, ಕಿರುಕುಳಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು.



ಈ ಆಟದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ದೃಢತೆ, ಶಿಲೆಯಂತಹ ನಿಶ್ಚಲತೆಯಿರಬೇಕು. ಅದಿದ್ದರೆ ಯಾರೂ ಅಲುಗಾಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಅರಿವು ಬರುವಂತೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು.

ಪಕ್ಷ ಭೇದ ಮರೆತು, ಇರುವ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ದಾಟಿ, ಮೀರಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವಲ್ಲಿ, ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲಕ, ಸಾಕ್ಷರತೆ ಮೂಲಕ, ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ, ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು, ರಾಜಕೀಯ ಸಶಕ್ತತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಹಿಳೆಗೆ ರಾಜಕೀಯ ಶಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

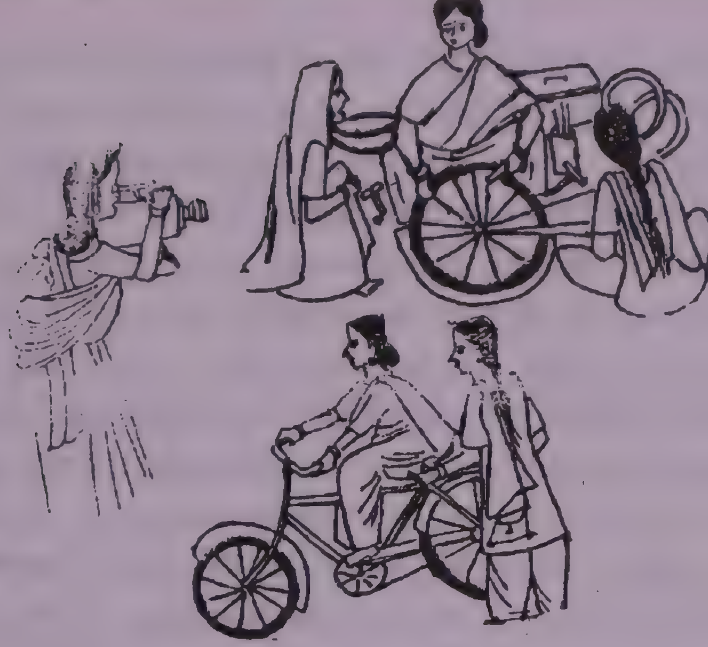
ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಲು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸರಕಾರದ ವಿವಿಧ ಇಲಾಖೆಗಳ ವಿವಿಧ ಯೋಜನೆಗಳ ಅರಿವು ಗಳಿಸಿಕೊಂಡು ಅಂತಹ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವುಗಳ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂತಹ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಇಲಾಖೆಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಸಿದ್ಧ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಸಾಕ್ಷರತೆ,ಸಂಘಟನೆ, ತರಬೇತಿ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಮಹಿಳೆ ಈಗ ಹೊರಟಿರುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕ್ರಮಿಸಿ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.





ಮಹಿಳೆ: ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ
(ಸೈಕಲ್ ಕಲಿಕೆ)



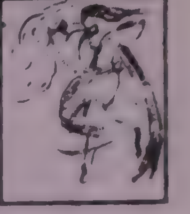
ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಶಬ್ದಗಳು ಬಾಯಿಂದ ಉಚ್ಚರಿಸಲೂ ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆಯರಂತೂ ಎಂದೂ ಇದರ ತಂಟೆಗೆ ಹೋದವರಲ್ಲ. "ಅದೇನಿದ್ದರೂ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು" ಎಂದೇ ಅವರ ಭಾವನೆ. ವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಮಾಲೀಕರ ಸ್ವತ್ತೇ ಆಗಿಹೋಗಿದೆ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಇದು ವಿಜ್ಞಾನಯುಗ. ವಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ನಾವು ಸಣ್ಣಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.

ಉದಾ: ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡುವುದು, ಸೈಕಲ್ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುವುದು, ಕೈಪಂಪು ರಿಪೇರಿ, ಮನೆಯ ಬಲ್ಬ್ ಸುಟ್ಟು ಹೋದಾಗ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಫ್ಯೂಜ್ ಎಂದರೇನು? ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ಯೂಜ್ ಹೋದರೆ ದೀಪ ಆರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಫ್ಯೂಜ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಎಷ್ಟು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ಇದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಹೇಗೆ?......ಹೀಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇಂದು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಾರಣದ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಕೆಗೆ ಸ್ವತಃ ಅವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ "ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ" ವನ್ನು ಏಕೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ

1. ಮಹಿಳೆಯರೂ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವಂತಾಗಬೇಕು.
2. ಯಂತ್ರ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಭಯ ದೂರಾಗಬೇಕು.
3. ಅವರೇ ಸ್ವತಃ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು.
4. ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಅವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸು, ರಿಪೇರಿ ಮಾಡುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬರಬೇಕು.
5. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚುವಂತಾಗಬೇಕು.





6. ಅವರು ತಮ್ಮ ಕಾಲಮೇಲೆ ತಾವು ಸ್ವತಃ ನಿಲ್ಲುವಂತಾಗಬೇಕು.

7. ವಿಜ್ಞಾನ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಓಡಿಸಲು, ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲು ಕಲಿಯುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಈ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಸೈಕಲ್‌ನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ರಿಪೇರಿ

2. ಸೈಕಲ್ ಕಲಿಕೆ

ಸೈಕಲ್: ನಾವು ನೋಡಿರುವ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಅತ್ಯಂತ ಸುಪರಿಚಿತ ಸರಳ ಯಂತ್ರ.

ಇತಿಹಾಸ: ಬೈಸಿಕಲ್(Bicycal) ಇದು ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಮತ್ತು ಗ್ರೀಕ್ ಪದಗಳಿಂದ ಬಂದಿದೆ. 'Bi' ಎಂದರೆ ದ್ವಿ ಮತ್ತು ಸೈಕಲ್ ಎಂದರೆ ಚಕ್ರ. ಬೈಸೈಕಲ್ ಎಂದರೆ ದ್ವಿಚಕ್ರ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 'ಸೈಕಲ್' ಎನ್ನುವರು.

ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಸೈಕಲ್ ಹವ್ಯಾಸದ ಕುದುರೆಯಾಗಿ 1817ರಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಇದಕ್ಕೆ ಪೆಡಲ್ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಸವಾರನು ತನ್ನ ಪಾದಗಳಿಂದ ಸೈಕಲ್‌ನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ನೂಕಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಸ್ಕಾಟ್‌ಲ್ಯಾಂಡಿನ ಮ್ಯಾಕ್‌ಮಿಲನ್(Macmillan) 1839 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಪೆಡಲ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಜೋಡಿಸಿದನು. 1860 ರಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ಚಕ್ರಕ್ಕೂ ಪೆಡಲ್ ತಯಾರಾದವು. ತದನಂತರ ಬಂದ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿ, ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಅದರ ಚಲನೆಗೆ ಮತ್ತೂ ಅನುಕೂಲವಾಯಿತು. ಸುರಕ್ಷಿತ ಚಲನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಸೈಕಲ್‌ಗಳು 1835 ರಲ್ಲಿ ಬಂದವು. ಇದು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು, ಚಕ್ರ ಪೆಡಲ್, ಮುಳ್ಳುಚಕ್ರ, ಚೈನ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. 1888 ರಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿದ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ಟೈರ್‌ಗಳ ಒಳಗಡೆ ಜೋಡಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಘರ್ಷಣೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣ ಸುಲಭವಾಯಿತು. ಆರಾಮವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಅತಿಬೇಗನ ಹೆಂಗಸರಿಗಾಗಿ ಸೈಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಯಿತು. ಹೆಂಗಸರ ಉಡುಪಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕ್ರಾಸ್ ಬಾರ್ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವ ಸೈಕಲ್‌ಗಳು ಬಂದವು.

ನವೀನ ಯುಗದ ಸೈಕಲ್‌ಗಳು ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ Mountain bike ಗಳಾಗಿ ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಸವಾರಿ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿವೆ. ಇದರ ರಚನೆ ತ್ರಿಕೋಣವಾಗಿದ್ದು ಭಾಗಗಳು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಬೈಸಿಕಲ್ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ದಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಉತ್ತಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಪಾದದಿಂದ ಪೆಡಲ್ ತುಳಿದಾಗ ಚೈನ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಹಿಂದಿನ ಚಕ್ರ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಟ್ಟ ಗುಡ್ಡಗಳಲ್ಲಿ ಸವಾರಿ ಮಾಡಲು, ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಗೇರ್ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಸಮತಟ್ಟಾದ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡುತ್ತದೆ. ಬೈಸಿಕಲ್‌ನ್ನು ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಬ್ರೇಕ್ ಲೀವರ್ಸ್ ಹಿಡಿದಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗ ಬ್ರೇಕ್ ಸೆಟ್‌ಗಳ ರಬ್ಬರಗಳು ರಿಮ್‌ಗೆ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸೈಕಲ್ ಭಾಗಗಳು ಮತ್ತು ತಾಂತ್ರಿಕತೆ

ಸೈಕಲ್‌ನ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳೂ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ., ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತಾಂತ್ರಿಕ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ಚಕ್ರ(Wheel) :

ಇದು ಮಾನವನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರವು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿದೆ. ಗಾಲಿ, ಅಚ್ಚುಗಾಲಿಗಳನ್ನು ನೀರೆತ್ತಲು, ಎತ್ತಿಗಾಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಕುಂಬಾರ ಮಡಕೆ ಮಾಡಲು, ಭಾರ ಎತ್ತಲು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದೇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಾರು, ಬಸ್ಸು, ವಿಮಾನ, ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರ್, ಪ್ರೊಪೆಲ್ಲರ್‌ಗಳಾಗಿ ಅನೇಕ ಕಡೆ ಬಳಸಿದ್ದೇವೆ. ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಚಕ್ರ ಮಾತ್ರ ಕೊಡುತ್ತದೆ.





2. ಮುಳ್ಳು ಚಕ್ರ(Crank wheel)

ಇಂತಹ ಚಕ್ರ ಗಡಿಯಾರ, ಗ್ರೈಂಡರ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೋಡಬಹುದು.

3. ಚೈನ್ ಮತ್ತು ಚಕ್ರ:

ಶಕ್ತಿಯ ವರ್ಗಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೈನ್ ಮತ್ತು ಚಕ್ರಗಳ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಂತಹ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು, ವಾಣಿಜ್ಯ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಟ್‌ಗಳಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

4. ಬಾಲ್ ಬೇರಿಂಗ್ :

ಯಂತ್ರಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಜಾರುವಿಕೆ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ದ್ರವ ಮತ್ತು ಘನ ಲೂಬ್ರಿಕಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

5. ಅಡ್ಡಪಟ್ಟಿಗಳು(Cross Bars):

ಭಾಗಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲು ಭದ್ರತೆ ಒದಗಿಸಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ತ್ರಿಕೋಣಾಕಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

6. ಫೋರ್ಕ್ಸ್ (Forks):

ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಬ್ರೇಕಗಳನ್ನು, ಮಡ್‌ಗಾರ್ಡ್‌ಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಲು ಬಳಸುವರು

7. ಹಿಡಿಕೆ ದಂಡ(Handle Bars):

ಇದರಿಂದ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿಯನ್ನು ಭೂಮಿಗೆ ಲಂಬವಾಗಿ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಂದಿನ ಚಕ್ರ ತಿರುಗಿಸಿ ಚಲಿಸುವ ದಿಕ್ಕು ಬದಲಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

8. ತಂತಿಗಳು(Spokes):

ಇವುಗಳು ಹಬ್(Hub) ಮತ್ತು ರಿಮ್‌ಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಚಕ್ರದ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ, ಅಬ್ ಇರುವಂತೆ ಬಿಗಿಹಿಡಿದಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಸಮತಲದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

9. ಹಬ್ (Hub):

ಚಕ್ರ ತಿರುಗಿಸಲು ಬಾಲ್‌ಬೇರಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

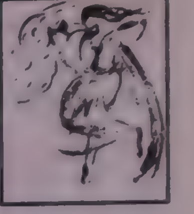
10. ರಿಮ್ (Rim) :

J ಆಕಾರದ ಕಂದಕರಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದು ಟೈರ್ ಮತ್ತು ಅದರ ಒಳಗೆ ಟೈರ್ ಮತ್ತು ಅದರ ಒಳಗೆ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

11. ಟೈರ್‌ವಾಲ್ವ್(Tyre Valve):

ಈ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಟ್ಯೂಬ್‌ನಿಂದ ನೆಕ್(Neak) ಹೊರಬಂದಿರುತ್ತದೆ.





12. ವಾಲ್‌ಟೇಲ್(Valve tale) :

ಚೆಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಟ್ಯೂಬ್‌ನ ಒಳಗಡೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಿಡದೆ ಇರುವ ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಚಿಕ್ಕ ಕೊಳವೆ.

13. ಪ್ರೀವೀಲ್ (Pre-wheel):

ಈ ಚಕ್ರ ಚೈನ್‌ನಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಹಿಂದಿನ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು Crank ಚಕ್ರಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

14. ಬ್ರೇಕ್ ಲಿವರ್(Break Lever) :

ಇದನ್ನು ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಬಾರ್‌ಗೆ ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಹಿಡಿದರೆ ಬ್ರೇಕ್ ರಬ್ಬರ್‌ಗಳು ರಿಮ್‌ನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದು ವೇಗವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

15. ಶಾಕ್ ಅಬ್‌ಸಾರ್ಬರ್ಸ್(Shack Absorbes) :

ಸೀಟು ಮತ್ತು ಅದರ ಕೆಳಗೆ ಜೋಡಿಸಿರುವ ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್‌ಗಳು ಷಾಕ್ ಅಬ್ಸರ್ಬರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತವೆ.

16. ಡೈನಾಮೋ:

ಹಿಂದಿನ ಚಕ್ರದ ಟೈರ್‌ಗೆ ಆತುಕೊಂಡಂತೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಜನಕವನ್ನು ಜೋಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಕಾಂತಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಿದ್ಯುತ್ ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ನಂತರ ಬೆಳಕಿನ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಇದು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ದೊಡ್ಡ ಬಿಳಿಯ ಬೆಳಕಿನ ದೀಪ ಹಿಂದೆ ಚಿಕ್ಕ ಕೆಂಪು ದೀಪದ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

17. ರಿಫ್ಲೇಕ್ಟರ್(Reflectors):

ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರತಿ ಫಲಕಳಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಿಳಿಯ, ಹಿಂದೆ ಕೆಂಪು ಪ್ರತಿಫಲಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

18. ಗಾಳಿ(Air):

ಟೈರ್‌ನ ಒಳಗಡೆ ಇರುವ ಟ್ಯೂಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಳಗಿನ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಟೈರ್ ಉಬ್ಬಿ ಸವಾರಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

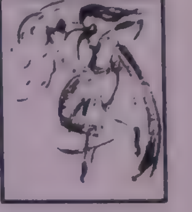
ಸೈಕಲ್ ಕಲಿಕೆ:

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದೊಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ, ತಮಾಷೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲವರು ಇದನ್ನು ಪರಿಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿದರು. ನಿಂದಿಸಿದರು ಅಲ್ಲದೆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಇದು ಅವಶ್ಯಕವೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆಗಳಾದವು. ನಂತರ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಆಂದೋಲನದ ಮಹಿಳಾ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರು ಸಾವಿರ ಸಾವಿರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೈಕಲ್ ಕಲಿತು ಸವಾರಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ನಂತರ ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಿಗಳೂ ಮುಚ್ಚಿದವು. ಇದು 1991 ರ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಆಂದೋಲನದಲ್ಲಿ ಪುದುಕೋಟೆ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕಥೆ.

ಸೈಕಲ್ ಕಲಿತ ನಂತರ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿ ಬಂದ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಅವರನ್ನು ಸಾವಲಂಬಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿತು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಕೇವಲ ಪುರುಷರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬ ಮಾತು ಸುಳ್ಳಾಯಿತು. ಮಹಿಳೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ. ಮಹಿಳೆ ಗಂಡಿನ ದಾಸಳಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ದಿನೇ ದಿನೇ ಅವರ ಮನದಲ್ಲಿ ಬೇರೂರಿತು. ಇದರಿಂದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಅರಿವಾಯಿತು



ಮತ್ತು ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿತು.



ಪುರುಷ ಹೊರಗ ದುಡಿಯುತ್ತಾನೆ ಮಹಿಳೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಈಗ ದಿನೇ ದಿನೇ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇಂದು ಮಹಿಳೆ ಪುರುಷ ಇಬ್ಬರೂ ದುಡಿಯುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆ ಸದಾ ಪುರುಷರ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ಅವಲಂಬಿತವಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಸ್ತ್ರೀ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಬಾರದೆ?

ಹಾಗಾಗಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಸೈಕಲ್ ಗೀತೆಯೊಂದಿಗೆ ಈ ವಿಭಾಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಬೇಕು.
2. ಸೈಕಲ್ ಚಿತ್ರಬರೆಯುವುದು.
3. ಸೈಕಲ್ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ಸೈಕಲ್ ಕಲಿಯುವುದು. ತರಬೇತುದಾರರು ಇದನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಹಿಳಾ ತರಬೇತುದಾರರಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
5. ಸಮೂಹ ಚರ್ಚೆ:
   - ಮಹಿಳೆಯರು ಸೈಕಲ್ ಕಲಿಯುವ ಮಹತ್ವ
   - ಸೈಕಲ್ ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ ಏನು ಸಮಸ್ಯೆ ಉದ್ಭವಿಸಿದವು?
   - ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತೇ?
   - ಸಮೂಹ ಚರ್ಚೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆ ಮಾಡಿತೋರಿಸಬಹುದು.
6. ಸೈಕಲ್ ರೀಪೇರಿ: ಪಂಕ್ಚರ್ ಹಾಕುವುದು, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುವುದು, ಸ್ಕ್ರೂ ಬಿಗಿ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ

ಈ ವಿಭಾಗ ಕೇವಲ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಲಿಯಲು ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಾಹ್ನ ಯಾವಾಗ ಸಮಯ ಸಿಕ್ಕರೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಸೈಕಲ್ ಕಲಿಕೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಹಾಗಾಗಿ ಸೈಕಲ್ ಕಲಿಕೆ ಕೇವಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದಲ್ಲ, ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯ ಹಾದಿಯೂ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ಪರಿಸರ ಪೂರಕ ವಾಹನವೂ ಆಗಿದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮವೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೈಕಲ್ ಕಲಿಕೆ ಒಂದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಿ ಸಮತಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗವಾಗುತ್ತಿದೆ.



ಮಹಿಳೆ ಸಮರ್ಥಳು



ಒಂದು ಕುಟುಂಬ:

ನಾನು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ್ದೇನಲ್ಲ. ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸಹಿಸಲೇ ಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾವಂತ, ಸುಶಿಕ್ಷಿತ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅಲವಂಬಿಯಲ್ಲದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆ - ಅವಳ ಕುಟುಂಬದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕುರಿತು ಹೇಳುವ ಮಾತು ಇದು - ಹಾಗೆಂದು ಆಕೆಯ ಗಂಡ ಆಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆದು, ಬಡಿದು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥರಾದಾಗ ಕುಟುಂಬದ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಲಿಪ್ತ, ಅಥವಾ ಅವನಿಗೆಂದೂ ಅದರಲ್ಲಿ ತನ್ನದೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿದೆ ಎಂದು ಅನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಸೊಪ್ಪು ಮಾರುವ ನಾಗಮ್ಮ... ಕೇವಲ 15 ದಿನಗಳ ಹಿಂದಷ್ಟೇ ಹುಟ್ಟುವಾಗಲೇ ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸನ್ನು ಮಣ್ಣು ಮಾಡಿ ಹತ್ತ ಒಡಲಿನ ಹಸಿ ಆರುವ ಮುನ್ನವೇ ಕುಡುಕ ಗಂಡನ ಕಾಟ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಏಯ್ ಮೂದೇವಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ಕೊಂಡಿದ್ರೆ ನಿನ್ ಹೊಟ್ಟೇಗೆ ತಂದ್ಹಾಕೋದು ಯಾರೇ? ಎದ್ದೇಳೇ ಮ್ಯಾಕೇ. ಮಾತಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಒದೆಗಳೂ ಬಿದ್ದವು. ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿಕುಡಿಯಲು ಹಣ ಸಿಗಲಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕೋಪಕ್ಕೆ ಗುರಿ ಬಡಪಾಯಿ ನಾಗಮ್ಮ. ನಾಗಮ್ಮ ತನ್ನ ಬಾಲ್ಯವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ತಾಯಿ ಮನೆಗೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ತಾನೂ ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಯೋಚಿಸಿದ್ದಳು. ಆಸೆ ಪಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಆದರೆ ಅಮ್ಮ ದುಡಿದ ಹಣ ಸಂಸಾರ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಾಲದು. ಅಪ್ಪ ಸೋಮಾರಿ, ಕುಡುಕ. ತನ್ನ ಆಸೆಗೆ ಎಂದೂ ಬೆಲೆ ಸಿಕ್ಕಿರಲಿಲ್ಲ....

ಬ್ಯಾಂಕ್ ಉದ್ಯೋಗಿ ಉಷಾ..... ಆಡಳಿತ ವರ್ಗದ ಆದೇಶದಂತೆ ದೂರದ ಊರಿಗೆ ವರ್ಗವಾಗಿ ಹೋಗುವಾಗ ಗಂಡ, ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಾಗ ಎಷ್ಟೊಂದುಯಾತನೆ ಪಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಶನಿವಾರ ಬರುವುದನ್ನೇ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದು ಧಾವಿಸಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಭಾನುವಾರ ಇಡೀ ಗಂಡ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾಡಿ ಹಾಕುವುದರಲ್ಲೇ ಕಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಉದ್ಯೋಗದ ನಿಮಿತ್ತ ಓಟ.ಅದೇ ತಿರುವು





ಮುರುವಾದಾಗ, ಅವಳು ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಗಂಡ ದೂರದ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ.... ಒಮ್ಮೆಯೂ ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳು, ಹೆಂಡತಿ ಎಂದು ಓಡಿ ಬಂದ ದಾಖಲೆ ಇಲ್ಲ. ಬದಲಿಗೆ ತಿಂಗಳೆರಡು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಬಂದಾಗಲೂ - ಅಬ್ಬ ಆ ಹೋಟೆಲ್ ಊಟ ತಿಂದು ನಾಲಗೆ ರುಚಿ ಎಲ್ಲಾ ಸತ್ತು ಹೋಗಿದೆ. ಅದು ಮಾಡು, ಇದು ಮಾಡು ಎಂಬ ಬೇಡಿಕೆಯ ಪಟ್ಟಿಯೊಡನೆಯೇ ಬರುವುದು. ಇನ್ನು ಮಕ್ಕಳು... ನೀನು ನಮ್ಮನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆ ಊರಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಾನೆಷ್ಟು ಬೇಸರಗೊಂಡಿದ್ದೆ ಗೊತ್ತ. ಅದಕ್ಕೆ ಈಗ ನನಗೆ ಊಟವನ್ನೂ ತಿನ್ನಿಸಿ. 15 ವರ್ಷದ ಮೊದಲನೇ ಮಗನ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಇದಾದರೆ ಯಾಕಮ್ಮ ನನ್ನ ಷೂಗೆ ಪಾಲಿಶ್ ಹಾಕಿಲ್ಲ, ಷರ್ಟ್ ಇಸ್ತ್ರಿ ಕೂಡಾ ಆಗಿಲ್ಲ. ಇದೇನಮ್ಮ ನೀನು ಮಾಡೋದು. 13 ವರ್ಷದ ಮಗನ ಉವಾಚ.

ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಂಚಮ್ಮ .... ತಮ್ಮದೇ ಭೂಮಿ ಸಾಹುಕಾರರ ಸಾಲದ ಬಾಕಿಗೆ ಹೋಗಿದೆ. ತನ್ನ ಯಾವ ಮಾತಿಗೂ ಬೆಲೆ ಕೊಡದೇ ಗಂಡ ಸಾಲ ತಂದು ಹಾಳು ಮಾಡಿ ಇರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಭೂಮಿಯನ್ನೂ ಸಾಹುಕಾರರ ಪಾಲು ಮಾಡಿದ್ದ. ಈಗ ಮುಂಜಾನೆ ಎದ್ದು ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಸಿ, ಹಟ್ಟಿ ತೊಳೆದು ಸಾಹುಕಾರರ ಜಮೀನಿಗೆ ದುಡಿಯಲು ಹೋಗಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ತಡವಾದರೂ ಕೆಂಗಣ್ಣು, ಬಿರುನುಡಿಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು. ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗುವಾಗ ಸಾಹುಕಾರರ ಮನೆಯ ಬಿಟ್ಟಿ ಚಾಕರಿ ಮಾಡಿಯೇ ಬರಬೇಕು.

ಚಂದಾಪುರ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ

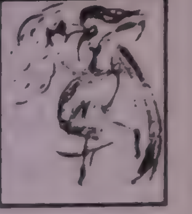
ರತ್ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಯ ಮಹಿಳೆ. ಸಂವಿಧಾನದ 72ನೇ ತಿದ್ದುಪಡಿ ತಂದ ಅವಕಾಶದಿಂದಾಗಿ ಆಕೆ ಇಂದು ಪಂಚಾಯತ್ ಸದಸ್ಯೆ. ಪಂಚಾಯತ್ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಮೊದ ಮೊದಲು ಮುಜುಗರವೆನಿಸಿದರೂ, ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗಿ ತಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಭಾವನೆಯ ಒತ್ತಡ ಅವಳಲ್ಲಿ ನಾಯಕತ್ವದ ಹಿಡಿತವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿತು. ಮಹಿಳೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅವಳನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಕಾಣ ಹೊರಟ ಇಡೀ ಅಧಿಕಾರಶಾಹಿಗೆ ಬಗ್ಗದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ರತ್ನಮ್ಮ ಪದವಿ ಪಡೆದವಳಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವಳಿಗೆ ಈ ಅರಿವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದು ಆಕೆ ತನ್ನನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ ಮಹಿಳಾ ಒಕ್ಕೂಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು. ಇಂತಹ ಅವಕಾಶ ಸಿಗದ ಆದರೆ ಮೀಸಲಾತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದ ಚುನಾಯಿತರಾಗಿ ಬಂದು ಅವಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಪುರುಷನೊಬ್ಬ ಹೋಗಿ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಮೂಕ ಪ್ರೇಕ್ಷಕರಾಗಿ, ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಮಹಿಳೆಯರೂ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣ ಮುಂದೆ ಇದ್ದಾರೆ.

ಇವೆಲ್ಲಾ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಮಾಮೂಲು ದಿನಚರಿ ಎಂಬಷ್ಟು ಸಹಜವಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸಮಾಜದ ವಿವಿಧ ವರ್ಗಗಳಿಗೆ ಸೇರಿದ ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ?

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರೂ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಯೋಗದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದಲೇ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪುರುಷನಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಥರೆಂದೂ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಸಮಪಾಲು ಯಾಕೆ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ಎಚ್ಚತ್ತ ಮಹಿಳೆಯರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಸಂಘಟನೆಯ ರೂಪ ಪಡೆದಾಗ ಮೌನ ಮಾತಾಯಿತು. ಮಾತು ಕೃತಿಯಾಯಿತು.

- ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯ ಸಿಗಬೇಕು. ಸಮಾಜದ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಮಹಿಳೆಯರ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. ಈ ಅನಿಸಿಕೆ ಸಮಾನತೆಯ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಯಿತು. ದೌರ್ಜನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ನ್ಯಾಯ ಸಿಗದಾದಾಗ - ಧ್ವನಿ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಯಾಯಿತು. ಆಳುವ ಜನರ ಕಿವಿ ಮುಟ್ಟುವಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಯಿತು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟದ ಸಂದರ್ಭದಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಮಹಿಳಾ ಸಮಾನತೆಯ ಧ್ವನಿಗೆ 1931ರಲ್ಲಿ ಇಂಡಿಯನ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕಾಂಗ್ರೆಸ್ ಮಂಡಿಸಿದ "ಮೂಲಭೂತ ಹಕ್ಕುಗಳ ನಿರ್ಣಯ"(Fundamental Rights Resolution) ದ ಮೂಲಕ ಭೂಮಿಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. 1957ರಲ್ಲಿ ಬಲವಂತ ರಾಯ್ ಕಮಿಟಿ ಹಾಕಿದ ಅಧಿಕಾರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಮೀಸಲಾತಿಯ ಬೀಜ ಹಲವು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ಮೊಳಕೆಯಾಗಿ 1983ರಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಕಾನೂನಿಗೆ ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯೊಡೆದು 1987ರಲ್ಲಿ ಸಸಿಯಾಯಿತು. 1990ರಲ್ಲಿ ಪ.ಬಂಗಾಳದಲ್ಲಿ ಗಿಡವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತು. ಬೇರು ಭದ್ರವಾಯಿತು. 1992ರಲ್ಲಿ ಇಡೀರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನೇ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೆಳೆದು ಸಂವಿಧಾನದ 81ನೇ ತಿದ್ದುಪಡಿಯಾಗಿ ಶಾಸನ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಮೀಸಲಾತಿಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೆಮ್ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ನಿಂತಿದೆ. ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಗೆ ಸಿಗುವ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯ ಇಡೀ ಜೀವನದ ಗತಿಯನ್ನೇ ಬದಲಿಸಬಲ್ಲದು. ಸಮಾಜವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಚಿಂತನೆಗೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಮಹಿಳಾ ಚಳುವಳಿಗಳ ಅವಿರತ ಶ್ರಮದ ಫಲವಾಗಿ





ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಹಿಳಾ ಆಯೋಗ ಮತ್ತದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳಾ ಪರ ನಿಲುವುಗಳು(ಸೌಂದರ್ಯ ಸ್ಪರ್ಧೆಯ ಮೂಲಕ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ವ್ಯಾಪಾರೀ ವಸ್ತುವಾಗಿಸ ಹೊರಟ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನೀಡಿದ ತೀವ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಗೋವಾ ಕಡಲ ತೀರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮವನ್ನು ಬಯಲಿಗೆಳೆದಿದ್ದು), ಸತಿಯ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ರೂಪ್‌ಕನ್ವರ್‌ಳ ಕೊಲೆಗೈದ ಪಾತಕಿಗಳನ್ನು ಸಾಕ್ಷಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡ ಹೊರತ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದ ರಾಜಾಸ್ತಾನ ಸರಕಾರ ನಿರುಪಾಯವಾಗಿ ಮೇಲ್ಮನವಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದ್ದು ಇವು ನಮಗ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವ ಶಕ್ತಿಗಳು, ಚಳುವಳಿಯ ದಿಕ್ಸೂಚಿಗಳು.

ತೊಟ್ಟಿಲು ತೂಗುವ ಕೈ ಆಡಳಿತದ ಚುಕ್ಕಾಣಿಯನ್ನೂ ಹಿಡಿಯಬಲ್ಲದು. ಅಧಿಕಾರ, ನಿರ್ಧಾರಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ತೋರಿಸಬಲ್ಲದು. ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ - ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾದ್ದ ಝಾನ್ಸಿರಾಣಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀಬಾಯಿ, ಕಿತ್ತೂರು ಚೆನ್ನಮ್ಮ, ಬೆಳವಡಿ ಮಲ್ಲಮ್ಮರಾದರೆ ಸಮರ್ಥ ಆಡಳಿತಗಾರ್ತಿ ಎಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದ ಮಾಜಿ ಪ್ರಧಾನಿ - ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ, ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನಾಂಗ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹಗಲಿರುಳು ಶ್ರಮಿಸಿದ ಗೋದಾವರಿ ಪುರುಳೇಕರ್, ದಕ್ಷ ಅಧಿಕಾರಿ ಕಿರಣ್ ಬೇಡಿ, ಸುಭಾಷ್ ಚಂದ್ರರ ರಜಮೆಂಟ್‌ನ ನಾಯಕತ್ವ ವಹಿಸಿದ ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸೆಹಗಲ್, ತೆಲಂಗಾಣಾ ಹೋರಾಟಗಾರ್ತಿ ಮಲ್ಲು ಸ್ವರಾಜ್ಯಂ, ಕುರುಡು ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಲು ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವ ರಾಜಾಸ್ತಾನದ ಭಾಂವ್ರಿದೇವಿ... ಇವರು ಇಂದಿನ ಮಹಿಳೆಯರ ಬದುಕಿನ ಆದರ್ಶಗಳಾದಾಗ ಇಡೀ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ನೀಡುವ ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿಗಳಾದಾಗ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವ ಸಮಾಜ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ಗಡಿಬಿಡಿಯ ಸಮಯ.

ಗಂಡ - ಮಗುವಿಗೆ ರಮಿಸಿ, ಮುದ್ದಿಸಿ, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ.

ಹೆಂಡತಿ - ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡ ಮಗುವನ್ನು ರೆಡಿ ಮಾಡಿ ಹೆಂಡತಿಯದೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲರ ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತಾನ. ಇಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ನಿರಾತಂಕವಾಗಿ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೊರಡುತ್ತಾರೆ. ಸಂತೋಷ, ಉಲ್ಲಾಸ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸೂಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

- ದೂರದ ಊರಿನಿಂದ ಹೆಂಡತಿ ರಜಾದ ಮೇಲೆ ಬಂದಾಗ ಗಂಡ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಖುಷಿಯಿಂದ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

- ಸಾಹುಕಾರರ ಭಯವಿಲ್ಲ, ಇರುವಷ್ಟು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಜತನದಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಕಷ್ಟಪಟ್ಟಾದರೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಓದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದಿನ ಬದುಕಿನ ಸುಂದರ ಕನಸುಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಭೂಮಿಯ ನೋಂದಣಿ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಇಬ್ಬರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸುಖೀ ಸಂಸಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ನಾಗಮ್ಮನಿಗೆ ಸಿಗಬೇಕಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಗಂಡನ ಪ್ರೀತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುತ್ತಾಳೆ. ಕನಿಷ್ಠ 3 ತಿಂಗಳು ನೀನು ಸೊಪ್ಪಿನ ವ್ಯಾಪಾರಕ್ಕೆ ಹೋಗಬಾರದೆಂದು ಗಂಡ ತಾಕೀತು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ಮೈ ಮುರಿದು ದುಡಿದು ಹೆಂಡತಿ ಮಗುವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಾಗಮ್ಮ ತನ್ನ 1 ತಿಂಗಳ ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ.

ಯಾವುದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ನೀವೇ ಹೇಳಿ?



ಸಮತಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಉತ್ಸವದ ರೂಪುರೇಷೆ

1. ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶ

ತಾವು ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರ, ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ತಮಗಿರುವ ಸ್ಥಾನ ಮಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಮೇಲಾಗುತ್ತಿರುವ ದೌರ್ಜನ್ಯ ಮತ್ತು ಅಸಮಾನತೆಯ ವಿರುದ್ಧ ತಾವೇ ಹೋರಾಡುವುದು ಇಂದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದೇ ಸಮತಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಉತ್ಸವದ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗಲು ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದೇ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.

2. ಸಂಘಟನೆ

ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಸಮಿತಿ
ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದ ಸಮಿತಿ
ಗ್ರಾಮ ಮಟ್ಟದ ಸಮಿತಿ

3. ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ

ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳಾ ಸಂಘಟನೆಗಳು, ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಜನಪರ ಸಂಘಟನೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯಇಲಾಖೆ

4. ವಿಜ್ಞಾನ ಉತ್ಸವದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ರಾಜ್ಯದ 10 ಜಿಲ್ಲೆಯ 30 ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳು, 150 ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಗಳು.
ಸಾಕ್ಷರತೆ/ಸಾಕ್ಷರೋತ್ತರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು

5. ಯಾರಿಗಾಗಿ ?

ಸಾಮಾಜಿಕ ಅರಿವು, ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಬಯಸುವ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ

6. ವಿಜ್ಞಾನ ಉತ್ಸವದ ವಿಶೇಷತೆ

ಮೂರು ದಿನದಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ಪರಿಚಯ
ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯತ್ತ ಯೋಚಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು
ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವ ಮೂಡಿಸುವುದು.
ವಿಭಾಗೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಶಿಕ್ಷಣ
2. ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನ
3. ಪರಿಸರ
4. ಮನೆ ಔಷಧಿ
5. ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಸನ





6. ಸೈಕಲ್ ಕಲಿಕೆ
7. ಪಂಚಾಯಿತಿ ರಾಜ್
8. ಪಾನ ನಿಷೇಧ
9. ಪವಾಡ ರಹಸ್ಯ ಬಯಲು
10. ಜಾಹೀರಾತು ಮತ್ತು ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನ
11. ಆಟ ಮತ್ತು ಹಾಡುಗಳು

ಮೂರು ದಿನ ನಡೆಯುವ ಈ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅತಿಥಿ ಅತಿಥೇಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ, ಮೇಳಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿದರೆ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಜ್ಞಾನ ಮೇಳದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳ ಪರಿಚಯ ಪಡೆದು ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ನೀಡಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮಹಿಳೆ ತಿಳಿಯುವಂತಾಗಬೇಕು. ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಭಾಗದಷ್ಟಿರುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ತನ್ನತನದ ಅರಿವನ್ನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ತಾನು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ತಿಳಿಯುವಂತಾಗಬೇಕು. ಚುನಾಯಿತ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯ್ತಿ ಮಹಿಳಾ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅಧಿಕಾರ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವಂತಾಗಬೇಕು. ಹೆಣ್ಣುಗಂಡು ಬೇಧವನ್ನು ತೊಡೆದು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸುವಂತೆ ಮಹಿಳೆ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದೇ ಸಮತಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಉತ್ಸವದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನ ಮೇಳವನ್ನು ನಡೆಸುವಾಗ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ವಿಜ್ಞಾನ(ಉತ್ಸವ) ಮೇಳವನ್ನು ನಡೆಸಲು 2-3 ಕೋಣೆಗಳಿರುವ ಆಟವಾಡಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಜಾಗವಿರುವ ಕೊಠಡಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮೇಳ ಸನಿವಾಸದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿವೇಳೆ ಹಾಡು ಚರ್ಚೆ, ವಿಡಿಯೋ ಚಿತ್ರ ವೀಕ್ಷಣೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಮಹಿಳೆಯರಾದ್ದರಿಂದ ನೀರಿನ ಹಾಗೂ ಶೌಚಾಲಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯ್ತಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು 30-40 ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಪುರುಷರು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತಾಗಬೇಕು.
- ವಿಭಾಗೀಯ ಚಟವಟಿಗಳನ್ನು ನಡಸುವವರು ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳ ಜೊತೆ ಆತ್ಮೀಯತೆ ಹಾಗೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಹಂಚಿಕೆ, ಅನಿಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುವಂತ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸಬೇಕು.
- ಕೆಲ ವಿಭಾಗೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಅವರೇ ನಡೆಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಉದಾ: ಹಾಡು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು, ಆಟ ಆಡಿಸುವುದು.
- ಮಧ್ಯಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಟ ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಶಿಬಿರಾರ್ಥಿಗಳು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಜೆಯ ವೇಳೆ ಗ್ರಾಮದ ಇತರರೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಾ ವಿಭಾಗೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಬೇಕೆಂಬ ಕಟ್ಟುಪಾಡಿಗೆ ಒಳಪಡದೆ ಆಯಾ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಸಮತಾದ ಉದ್ದೇಶ.

- ಶೋಷಣೆಯ ಸಂಕೋಲೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಪಡೆಯಲು ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸರಕಾರದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು.
- ಅಕ್ಷರಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಅಪಾರ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಓದುವ, ಬರೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬುವುದು.
- ಆರ್ಥಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಸಮಾಜ ಗುರುತಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಅಬಲೆ-ದುರ್ಬಲೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತೊಡೆದು ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಪರಿಚಯಿಸುವುದು.
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು, ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ಮನೋಭಾವ ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಮಹಿಳೆಯೆಂದರೆ ಮಾಯೆಯಲ್ಲ ಮಾಯೆಯಲ್ಲ
ಮಹಿಳೆಯೆಂದರೆ ಛಾಯೆಯಲ್ಲ ಛಾಯೆಯಲ್ಲ
ನಾವು ನಾವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು.



ಸಮತಾ ವಿಜ್ಞಾನ ಮೇಳ

ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ

ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ

28.3.1997

10.00 - 10.30	ನೋಂದಣಿ
10.30 - 12.00	ಉದ್ಘಾಟನೆ - (ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳಾ ಸಶಕ್ತತೆ)
12.00 - 12.30	ಟೀ
12.30 - 2.30	ವಿಭಾಗೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆ
2.30 - 3.30	ಭೋಜನ ವಿರಾಮ
3.30 - 5.30	ವಿಭಾಗೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆ
5.30 - 6.00	ಹಾಡುಗಳು
7.00 - 8.30	ಚಲನಚಿತ್ರ ಪ್ರದರ್ಶನ - ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರ (ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್)

29.3.1997

9.00 - 9.30	ಹಾಡುಗಳು
9.30 - 11.30	ವಿಭಾಗೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆ
11.30 - 12.00	ಟೀ
12.00 - 2.00	ವಿಭಾಗೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆ
2.00 - 3.00	ಭೋಜನ ವಿರಾಮ
3.00 - 5.00	ವಿಭಾಗೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆ
5.00 - 5.30	ಬಿಡುವು
5.30 - 7.30	ವಿಭಾಗೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆ
7.30 - 8.30	ಸಂಘಟನೆ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚೆ

30.3.1997

9.00 - 11.00	ವಿಭಾಗೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆ
11.00 - 11.30	ಟೀ
11.30 - 1.30	ವಿಭಾಗೀಯ ಚಟುವಟಿಕ
1.30 - 2.30	ಭೋಜನ ವಿರಾಮ
2.30 - 4.30	ವಿಭಾಗೀಯ ಚಟುವಟಿಕ
4.30 - 6.00	ಮುಕ್ತಾಯ ಸಮಾರಂಭ

ವಿಭಾಗೀಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

1. ಮಹಿಳಾ ಶಿಕ್ಷಣ
2. ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಕಸನ
3. ಮಹಿಳಾ ಸಶಕ್ತತೆ
4. ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್
5. ಸುರಕ್ಷಾ ತಾಯ್ತನ
6. ಮನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
7. ಪರಿಸರ
8. ಪಾನ ನಿಷೇಧ
9. ಜಾಹೀರಾತು, ಅಡುಗೆ ಮನೆ ವಿಜ್ಞಾನ
10. ಸೈಕಲ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ
11. ಪವಾಡ ರಹಸ್ಯ ಬಯಲು
12. ಹಾಡುಗಳು



ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಮದುವೆ ಯಾಕವ್ವಾ?

ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಮದುವೆ ಯಾಕವ್ವಾ
ಈ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿಗೆ ಸೀರೆ ಯಾಕೆ ಲಂಗ ಹಾಕವ್ವ ||ಪ||

ಗೆಳತಿಯರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡು
ಕುಂಟಾಬಿಲ್ಲೆ ಆಡಿಕೊಂಡು
ಕದ್ದು ತಿನ್ನುವಳು ಸೀಬೆಕಾಯಿ
ಹಣ್ಣಾಗಿಲ್ಲ ಇನ್ನೂ ಕಾಯಿ ||ಪ||

ಕಲಿಯುವ ವಯಸು ನಲಿಯುವ ವಯಸು
ಮನಸ್ಸಿನ ತುಂಬಾ ಬಣ್ಣದ ಕನಸು
ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಒತ್ತಾಯಕ್ಕೆ
ಬಾಲ್ಯವನೇಕೆ ಬಲಿಕೊಡಬೇಕೆ ||ಪ|

ಎಳೆಗರುವನ್ನು ಬಂಡಿಗೆ ಬಿಗಿದು
ಎಳೆಯೆಂದರೆ ಅದು ಎಳೆಯುವುದೇನು?
ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಬಲಿಯುವ ಮೊದಲೇ
ಕೂರಿಸಿಬೇಡಿ ಹಸೆ ಮಣೆ ಮೇಲೆ

ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಮದುವೆ ಯಾಕ್ಕವಾ
ಈ ಪುಟ್ಟ ಹುಡುಗಿಗೆ ಮದುವೆ ಬ್ಯಾಡ
ಅಕ್ಷರ ಕಲಿಸವ್ವಾ ಇವಳಿಗೆ ಅಕ್ಷರ ಕಲಿಸಲ್ಲಾ

ರಚನೆ - ಎಚ್.ದುಂಡಿರಾಜ್

ಹಾಕ್ಸಮ್ಮಾ ಲಸಿಕೆಯಾ

ಹಾಕ್ಸಮ್ಮ ಲಸಿಕೆಯಾ ಮುದ್ದಾದ ಮಗುವಿಗೆ
ಅಂದಾದ ಚೆಂದಾದ ಮುದ್ದಾದ ಮಗುವಿಗೆ
ಹಾಕ್ಸಮ್ಮ ಲಸಿಕೆಯಾ ||ಪ||
ಹುಟ್ಟೇದ ವಾರದೊಳಗೆ
ಬಿಸಿಜಿ ಹಾಕ್ಸದಿದ್ರೆ
ಬಾಲ ಕ್ಷಯ ಬರ್ತೈತ್ರತೆ ಕಂದಮ್ಮ ನರಳ್‌ತ್ರೈತೆ
ಹಾಕ್ಸಮ್ಮ ಲಸಿಕೆಯ ||ಪ||
ಮೂರ್ತಿಂಗ್ಳು ತುಂಬೋದ್ರೊಳಗೆ
ಹಾಕ್ಸಮ್ಮ ಡಿಪಿಟಿ
ಗಂಟಲ್ಮಾರಿ ನಾಯ್ಕೆಮ್ಮು ರೋಗಾವ ತಡೆಯಲು
ಹಾಕ್ಸಮ್ಮ ಲಿಸಿಕೆಯಾ ||ಪ||
ಆರ್ತಿಂಗ್ಳು ತುಂಬಿತಂತಾ ಊರ್ತುಂಬಾ ತೋರುಸ್ತಿಯಾ
ನಿನ್ಕಂದ ಹೆಳವ ಆಗಾದೆ ಇರಲು
ಹಾಕ್ಸಮ್ಮ ಪೋಲಿಯೋ ||ಪ||
ನವಮಾಸ ತುಂಬಿದಾಗ
ಹರುಷದಿ ನಗುತೀಯ
ದಡಾರ ರೋಗವು ಬರದಂತೆ ಇರಲು
ಹಾಕ್ಸಮ್ಮ ಮೀಸಲ್ಸ್ ||ಪ||

ರಚನೆ - ಗ್ಯಾರಂಟಿ ರಾಮಣ್ಣ



ರೋಗಾ ಬಂದಾತು ಜೋಪಾನ

ರೋಗಾ ಬಂದಾತು ಜೋಪಾನ
ಓ ರಂಗಣ್ಣಾ.... ಓ ನಿಂಗಣ್ಣಾ.......ಓ ತಿಮ್ಮಣ್ಣಾ
ರೋಗಾ ಬಂದಾತು ಜೋಪಾನ
ಓ ಚೆನ್ನಕ್ಕಾ...... ಓ ಮಂಜಕ್ಕಾ...... ಓ ನಿಂಗಕ್ಕಾ ॥

ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಕಿಟಕಿ ಇಲ್ಲ,ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಬೀಳಂಗಿಲ್ಲ
ವಾಸದ ಮನೆಯ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಜಿಗಟ ಎಲ್ಲಾ ಸೇರಿ
ತಿನ್ನುವ ಅನ್ನಕೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು
ನಿನಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ತರ್‍ತಾವಲ್ಲೋ॥

ಹೊಲದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತೀಯಾ
ಕೈಯ್ಯ ಕೆಸರ ಮಾಡ್ಕೋತೀಯ
ಹೊತ್ತು ಮೀರಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದು
ಕೈಯಾ ತೊಳೆಯದೆ ಉಣ್ಣುತೀಯಾ
ಮೈ ಕೈ ಗಾಯ ಆದ್ರೆ ನೀನು ಅಮ್ಮ ಅಂತ ಪೂಜುಸ್ತೀಯಾ ॥

ಬಾಣ್ತೆ ಹೆಂಗಸು ಬಿಂಕ ಮಾಡಿ
ಹಸು ಮಕ್ಕಳ್‍ನ ಮರ್‍ತಾರ
ಎದೆಯ ಹಾಲ ಕುಡಿಸೋದ್ ಬಿಟ್ಟು
ಬಾಯಿಗೆ ಬಾಟ್ಲಿ ತುರುಕುತ್ತಾರೆ
ಅಮೂಲು, ಫೆರೆಕ್ಸ್, ಬೂಸ್ಟ್ ಅಂತ
ವೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ

ಕಾಲರಾ ರೋಗ ಬಂದ್ರೆ ನೀನು
ಕಂಡ ಕಂಡ ದೇವರಿಗೆ ಹರಕೆ ಹೊತ್ತೆ
ಡಾಕ್ಟರರಿಗೆ ತೋರ್‍ಸಿ ಕೇಳೋದ್ ಬಿಟ್ಟು
ಮೂಢ ನಂಬಿಕೇಲಿ ಸಾಯುಸುತ್ತೀಯಾ
ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು
ಕುಡಿಯೋದ್ ನೀನು ಮರೆಯುತ್ತೀಯಾ ॥

ಊರ ಸುತ್ತಾ ಸ್ವಚ್ಛ ಬೇಕು
ಮನೆ ಮುಂದೆ ಗಿಡವ ನೆಡಲೇಬೇಕು
ಶುದ್ಧ ನೀರ ಕುಡಿಯಬೇಕು
ವಿದ್ಯೆ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಯಬೇಕು
ನಿನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ನೀನೇ ನೋಡ್‍ಕೊಂಡ್
ಆನಂದದಿಂದ ಬಾಳಬೇಕು.

- ಗ್ಯಾರಂಟಿ ರಾಮಣ್ಣ



ಮರಣದ ಗಂಟೆ

ಬರುತಿದೆ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಭೀಕರ ರೋಗ
ಏಡ್ಸು ಏಡ್ಸು ಏಡ್ಸು
ನಮ್ಮ ವೈರಿಗೂ ಬಾರದಿರಲಿ ಅದು
ಓಡ್ಸು ಓಡ್ಸು ಓಡ್ಸು ।।ಪ।।

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣ್ಣದ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ
ಹರಡುವ ಮಾರಕ ಪಿಡುಗು
ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೆ ರೋಗಿಯ ಪಾಲಿಗೆ
ಮರಣದ ಗಂಟೆಯ ಮೊಳಗು ।।

ನಾಶ ಮಾಡುವುದು ಮಾನವ ದೇಹದ
ಸಹಜ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕೋಟೆ
ಹಲವು ರೋಗಗಳ ಕರೆದು ನಡೆಸುವುದು
ದುರ್ಬಲ ದೇಹದ ಬೇಟೆ।।

ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಹಬ್ಬುವ ರೋಗ
ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸವಾಲು
ಸದ್ಯಕಂತೂ ಮದ್ದೇ ಇಲ್ಲ
ಏಡ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಸಾವು ।।

ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡದೆ ರಕ್ತವ ಪಡೆದರೆ
ಏಡ್ಸ್ ಹರಡಬಹುದು
ಗಂಡನಿಗಿದ್ದರೆ ಬರುವುದು ಮಡದಿಗೆ
ಗರ್ಭದ ಮಗುವನೂ ಬಿಡದು"

ಎಚ್ಚರ! ಎಚ್ಚರ! ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ
ಸ್ವಚ್ಛವಿಲ್ಲದಿರೆ ಸೂಜಿ ರಕ್ತಕ್ಕೆ
ತಗಲಬಹುದು ರೋಗ ।।

ನೀತಿ ಮೀರಿದ ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ಸಹಾ
ಏಡ್ಸ್ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮೂಲ
ಸಹಜ ದಾಂಪತ್ಯವೊಂದೇ ಪಥ್ಯ
ಬೇರೆದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲ ।।



ಆಡೋ ಹುಡುಗಿ

ಆಡೋ ಹುಡುಗಿಗ್ಯಾಕೋ ಕಾಡೋ ಹುಡುಗನು
ಗಿಳಿಯ ಜೊತೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಗಿಡಗನು ॥

ವಯಸ್ಸಿಲ್ಲಾ ಬಯಸಿಲ್ಲಾ ಮದುವೆ ಮಾಡುತಿರಾ
ಅರಿವಿಲ್ಲ ಗುರಿಯಲ್ಲದೊಳ್ ಏನು ಮಾಡುತಳಾ
ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಲಿ ಎಳೆ ಮನದಲಿ ಗಂಡನ ಕೊಡುತಳಾ
ಗಿಡುಗನ ಬಾಯ್ ಗಿಳಿಯಾಗುತಳಾ ॥ಆಡೋ॥

ಹನ್ನೆರಡು ವರುಷಕ್ಕೆ ಮದುವೆ ಮಾಡುತಿರಾ
ಇನ್ನೆರಡು ವರುಷಾಕೆ ತೊಟ್ಟಿಲು ತೂಗುತಳಾ
ಮದುವೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮುದುಕಿಯಾಗುತಳಾ
ಗಿಡುಗನ ಬಾಯ್ ಗಿಳಿಯಾಗುತಳಾ ॥ಆಡೋ॥

ಆಡೋ ವಯಸಲಾಡಿಕೊಂಡು ಇರಬೇಕಾ
ಓದೋ ವಯಸಲೋದಿಕೊಂಡು ಇರಬೇಕಾ
21 ರ ನಂತರ ಮದುವೆ ಮಾಡಬೇಕಾ
ಜೋಡಿ ಕಂಡುಹಾಡಿ ಹಿಗ್ಗಿ ಹರಸಬೇಕಾ ॥ ಆಡೋ॥

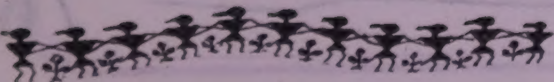
ಕೈ ಹಿಡಿದು ನಡೆಸುವಳು

ಹೆಣ್ಣು ಹುಟ್ಟಿತೆಂದು ಮುರಿಯದಿರಿ ಮೂಗು
ಅವಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಬಳಕು-ಬಾಗು
ಅಯ್ಯೋ ಕೆಟ್ಟವೆಂದು ಹಾಕದಿರಿ ಕೂಗು
ಕೈ ಓಡಿದು ನಡೆಸುವಳು ನಿಮ್ಮ ಬದುಕು

ವಸ್ತ್ರ-ಆಡಂಬರ ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಡಿ
ವಿದ್ಯೆ-ವಿಜ್ಞಾನ ಎರಡು ಕಣ್ಣು ಜೋಡಿ
ಜ್ಞಾನ-ತಿಳಿವಿನ ಬೆಳಕ ನೀವು ನೀಡಿ
ಎಲ್ಲರನು ಮೀರಿಸುವಳು ಆಗ ನೋಡಿ

ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಯ ನಡುವೆ ಬಂಧಿಸಿಡಬೇಡಿ
ವಡವೆ-ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಹೇರಬೇಡಿ
ಹೆಣ್ಣುಮಗುವೆಂದು ತೆಗಳಬೇಡಿ
ಆಕೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೀವನಾಡಿ

ಗಂಡನಾಗಿರುವವನು ಆಗದಿರಲಿ ಗಂಡಾಂತರ
ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಿ ಆಗು ನೀ ರೂಪಾಂತರ
ಹೆಣ್ಣು ನಿನಗೆ ಸಮ ಸಮನಾಂತರ



ಆಗ ಹೂಬಿಡುವುದು ಬಾಳಿನ ಹಂದರ

ಕನಸಕಟ್ಟಲಿ ಅವಳು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ
ಬೆಳಕ ನೀಡಲಿ ಅವಳು ಸುಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ
ತನ್ನ ಸಂಕೋಲೆಗಳ ತ್ಯಜಿಸಿ ಬರಲಿ
ದೇಶದೇಳಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಯ ಕೂಡಿಸಲು

ರಚನೆ - ಎಸ್.ಮಾಲತಿ

ನಮ್ಮ ಬದುಕು

ಹೋರಾಟದ ಬದುಕು ನಮ್ಮದು
ನಮ್ಮನ್ಯಾಕೆ ಕಾಡುವಿರೋ?
ವಿದ್ಯೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ, ಬುದ್ಧಿ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ
ತ್ಯಾಗ - ಪ್ರೀತಿ ಬೇಡುವಿರೋ...

ಮೈಯ ಮುರಿಯ ಹೊಲದ ದುಡಿತ
ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಪತಿಯ ಕುಡಿತ
ಬಾಸುಂಡೆ ಬರುವ ಬಡಿತ
ತಿಂಬ ಅನ್ನದಲ್ಲೂ ಕಡಿತ ।।ನಮ್ಮನ್ಯಾಕೆ ಕಾಡುವಿರೋ..।।

ದುಡಿತಕಿಲ್ಲ ಸಮಾನ ಕೂಲಿ
ನಮ್ಮ ಕಷ್ಟಕ್ಕಿಲ್ಲ ಬೇಲಿ
ಮೈಯ ನರನರಂತೂ ಧೂಳಿ
ಕರೆವಿರೇಕೆ ನನ್ನ ಕಾಳಿ? ।।ನಮ್ಮನ್ಯಾಕೆ ಕಾಡುವಿರೋ..।।

ವರದಕ್ಷಿಣೆ ಕೇಳುವಿರೋ
ನಗನಾಣ್ಯ ಬೇಡುವಿರೋ
ನಿಮ್ಮ ದುರಾಸೆ ತೀರದಿರೆ
ಬೆಂಕಿ ಹಾಕಿ ಸುಡುವಿರೋ ।।ನಮ್ಮನ್ಯಾಕೆ ಕಾಡುವಿರೋ..।।

ಇನ್ನು ಆಟ ಆಡುವಾಗ
ಎಳೆ ತಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡುವಿರೋ
ಮಗುವ ಮೇಲೆ ಮಗು ಹಡೆದರೂ
ಗಂಡಿಗಾಗಿ ಕಾಯುವಿರೋ ।।ನಮ್ಮನ್ಯಾಕೆ ಕಾಡುವಿರೋ..।।

ವಿದ್ಯೆ ಕೊಡಿ, ಬುದ್ದಿ ಕೊಡಿ
ಆಸ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹಕ್ಕು ಕೊಡಿ
ವಿಜ್ಞಾನ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ವ್ಯಾಪಾರ, ಶಿಕ್ಷಣ
ಮುನ್ನಡೆವೆವು ಹೇಗೆ ನೋಡಿ ।।ನಮ್ಮನ್ಯಾಕೆ ಕಾಡುವಿರೋ..।।

ರಚನೆ - ಎಸ್.ಮಾಲತಿ



ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ

ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

1. ಸಾಕ್ಷರತೆ ಏಕೆ?
2. ಬಿಜಿವಿಎಸ್ ಧ್ಯೇಯಗಳು, ಕನಸುಗಳು, ಗುರಿಗಳು, ಸಾಧನೆಗಳು......
3. ಸಾಕ್ಷರತಾ ಆಂದೋಲನದ ಕೈಪಿಡಿ
4. ಸಾಕ್ಷರೋತ್ತರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮಸುಕಾದ ವಲಯಗಳು
5. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ
6. ಚಿಣ್ಣರ ಲೋಕ
7. ಬಳಕೆದಾರರೆ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳಿ
8. ನಿಸರ್ಗ, ಸಮಾಜ, ವಿಜ್ಞಾನ
9. ಏಳು ಎಚ್ಚರವಾಗು
10. ಹೊತ್ತಿತೋ ಹೊತ್ತಿತೋ ಅಕ್ಷರದಾ ದೀಪ
11. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ
12. ಕತ್ತಲೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು
13. ಅತಿಬೇಧಿ
14. ಮುದ್ದು ಮಗು ನಿನ್ನ ನಗು
15. ಆರೋಗ್ಯ ಹೇಗೆ? ಅನಾರೋಗ್ಯ ಏಕೆ?
16. ಒಂದು ಮುಂಜಾನೆಯ ಜಾದು
17. ಜ್ಞಾನದ ಪರಂಪರೆ
18. ನಮ್ಮ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ
19. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ ನಮ್ಮ ಜೀವನ
20. ನೀನು ಹುಟ್ಟಿದ್ದು ಹೇಗೆ?



ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮಿತಿಯ ಉದ್ದೇಶಗಳು

1. ಮೊದಲಿಂದಲೂ ಜನರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಆಂದೋಲನಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಿಕೊಡುವುದು.
2. ಯೋಜನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ಸಹಕರಿಸುವುದು-ಜನರನ್ನು, ಪರಿಸರವನ್ನು ಯೋಜನೆಯ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವುದು-ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು, ಜನರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಕಾಯ್ದಿರಿಸುವುದು.
3. ಸತತವಾಗಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ,ರಾಜಕಾರಣಿಗಳ, ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಘಗಳ, ಕಾರ್ಮಿಕ ಸಂಘಗಳ, ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಆಂದೋಲನಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀಡವುದು.
4. ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಜ್ಞಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಮತಿಯ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಸಾಕ್ಷರತಾ ಆಂದೋಲನವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು, ಇದರಿಂದ ಸಾಕ್ಷರತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ನಂತರವೂ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ, ಮಹಿಳೆಯರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಮುಂದುವರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಸಂಘಟನೆಗಳನ್ನು ರಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜನರೊಂದಿಗೆ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವುದು, ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವದಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಕಡೆಗೆ ಸೆಳೆದೊಯ್ಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.